

















قیمت انواع کالا و خدمات درامه‌های اخیر همچنان در پی افزایش اسبست و مردم نیز از این روند که ظاهراً نمی‌خواهد متوقف شود به شدت گلایه‌مندند.
تقت در عوامل این رشد، نشان می‌دهد که رشد قیمت‌ها ریشه در ۲ عامل متعارف و غیرمتعارف دارد. عوامل متعارف قیمت‌ها را همگان می‌شناسند: رشد قیمت ارز، تحریم‌ها و کاهش درآمد ارزی کشور، سوء مدیریت و قوای سه‌گانه و سایر عناصر حاکمیت، تصمیم‌های ناتج‌رانه و کارشناسی نشده و سرانجام سوء استفاده دلالات و واسطه‌ها باز تحت تأثیر رانتیابی که ناشی از سوء مدیریت است.
به عبارت بهتر، عوامل متعارف رشد قیمت‌ها به گونه‌ای است که کاملاً قابل شناسایی و تحلیل است و می‌توان رشد ملموس آنها براین رشد را کاملاً حس کرد.
ضمناً داروی درد ایسن عوامل هم در مجموعه موجود و مشخص است اما شرایط کشور و بخصوص تحریم‌ها، اجازه به کاربردن این داروها را نمی‌دهد. اما در کنار این عوامل نامتعارف رشد قیمت‌ها هم وجود دارد که چون برعکس شلفش، پنهان و در لایه خاکستری و غیرشفاف اقتصاد ایران قرار دارد، خطرناک‌تر و غیرقابل کنترل‌تر است.

شکیبکه‌ها هم در دام مخرب جریان سازی افتاده و پس از مدتی نه چندان طولانی، مردم شروع به خرید هیجانی آن کالا می‌کنند که به خالی شدن بیشتر مطابق اسباب‌های و تشدید نگرانی و جستجو برای خرید منجر می‌شود.
این کارشناس تصریح می‌کند: در مرحله بعد، رسانه‌های عضو شبکه مخبر، شروع به تحلیل و مصاحبه درباره چراییس قیمت‌و آن کالا کرده و با پیش پاکبشیدن عوامل متعارف رشد قیمت‌ها چون نرخ ارز، تحریم‌ها، مشکلات گمرکی، موانع اداری، ترسییدن یا کمبود مواد اولیه دشواری جابجایی پول و غیره، به آن کمبود جنبه مشروع بخشیده و ضمناً افکار عمومی را برای گرانی آن آماده و برای رشد قیمت‌ها زمینه‌سازی می‌کنند.
در نهایت هم آن کالا با قیمت بالاتر و در تیراژ زیاد به بازار عرضه می‌شود و انگار نه انگار که کمبودی وجود داشته است.

بغزبان می‌گوید: اگر به چگونگی گران شدن خیلی کالاها نگاه کنید، روند مشابهی در گران شدن آنها می‌بینید. به عبارت بهتر، التهاب آفرینی مصنوعی و جوسازی، ویژگی مشترک تمام این گرانی‌هاست که بیشتر توسط بخش زیرزمینی و

## توطئه‌ها یا ترندهای قیمتی اصلی‌ترین و مهم‌ترین ابزار مورد استفاده اقتصاد برز مینی برای رشد مداوم قیمت‌هاست

**اگر به چگونگی گران شدن خیلی کالاها نگاه کنید، روند مشابهی در گران شدن آنها می‌بینید. به عبارت بهتر، التهاب آفرینی مصنوعی و جوسازی، ویژگی مشترک تمام این گرانی‌هاست**

## توطئه‌های قیمتی

نگاهی تحلیلی به چگونگی رشد مداوم قیمت‌ها نشان می‌دهد ششاید آن طور که تصور می‌شود، بخش بزرگی از این رشد تقصیر عوامل متعارف نباشد بلکه این عوامل غیرمتعارف هستند که در این روند نقش دارند و البته متعارف هستند که هم هستند، به رشد قیمت‌ها دامن می‌زنند. اما سؤال این است که ابزارهای غیرمتعارف رشد قیمت‌ها چیست و چگونه کار می‌کند؟

دکتر آبهرت بغزبان، استاد دانشگاه و کارشناس اقتصادی در این‌باره می‌گوید: تحریم‌ها و تبعات آن اقتصاد ایران را بیش از گذشته در فضای خاکستری و زیرزمینی قرار داده و روشن است افراد و گروه‌ها از این فرصت برای دامن زدن به رشد مصنوعی قیمت‌ها استفاده کرده و برای آن توطئه می‌چینند. وی می‌افزاید: توطئه‌ها یا ترندهای قیمتی اصلی‌ترین و مهم‌ترین ابزار مورد استفاده اقتصاد زیرزمینی برای رشد مداوم قیمت‌هاست. شکل این ترندها هم یکسان است و فقط از کالاهایی به کالای دیگر منتقل می‌شود. وی اظهار می‌کند: در این ترندها که به صورت شبکه‌ای اعمال می‌شود، چند مرحله وجود دارد. در مرحله اول کالایی خاص در بازار تزریق نمی‌شود تا جایی که کم‌کم قیمت آن در فروشگاه توسط مردم حس شود. رسانه‌ها خاصی که در اختیار آن شبکه هستند شروع به اعلام و فریاد زدن کمبود آن کالا و گلایه از سسوری مردم در این‌باره می‌کنند. همچنین این رسانه‌ها پیام کمبود آن کالا را از طریق تحلیل‌ها، گزارش‌ها، مصاحبه‌ها و محتوای تصویری و فضای مجازی به طور مکرر در گوش افکار عمومی می‌خوانند و متأسفانه به علت فقدان توجه و نقص دیدگاه، برخی رسانه‌های غیرعضو این

شبکه‌ها هم در دام مخرب جریان سازی افتاده و پس از مدتی نه چندان طولانی، مردم شروع به خرید هیجانی آن کالا می‌کنند که به خالی شدن بیشتر مطابق اسباب‌های و تشدید نگرانی و جستجو برای خرید منجر می‌شود. این کارشناس تصریح می‌کند: در مرحله بعد، رسانه‌های عضو شبکه مخبر، شروع به تحلیل و مصاحبه درباره چراییس قیمت‌و آن کالا کرده و با پیش پاکبشیدن عوامل متعارف رشد قیمت‌ها چون نرخ ارز، تحریم‌ها، مشکلات گمرکی، موانع اداری، ترسییدن یا کمبود مواد اولیه دشواری جابجایی پول و غیره، به آن کمبود جنبه مشروع بخشیده و ضمناً افکار عمومی را برای گرانی آن آماده و برای رشد قیمت‌ها زمینه‌سازی می‌کنند. در نهایت هم آن کالا با قیمت بالاتر و در تیراژ زیاد به بازار عرضه می‌شود و انگار نه انگار که کمبودی وجود داشته است.

بغزبان می‌گوید: اگر به چگونگی گران شدن خیلی کالاها نگاه کنید، روند مشابهی در گران شدن آنها می‌بینید. به عبارت بهتر، التهاب آفرینی مصنوعی و جوسازی، ویژگی مشترک تمام این گرانی‌هاست که بیشتر توسط بخش زیرزمینی و

## توطئه‌ها یا ترندهای قیمتی اصلی‌ترین و مهم‌ترین ابزار مورد استفاده اقتصاد برز مینی برای رشد مداوم قیمت‌هاست

**اگر به چگونگی گران شدن خیلی کالاها نگاه کنید، روند مشابهی در گران شدن آنها می‌بینید. به عبارت بهتر، التهاب آفرینی مصنوعی و جوسازی، ویژگی مشترک تمام این گرانی‌هاست**

## توطئه‌های قیمتی

تقتمند و با نفوذ اقتصاد ایران اعمال می‌شود و دولت را در بیشتر موارد سورپرایز می‌کند. تا زمانی هم که بروکرایی تبیل و ناهماهنگ و دست و پاگیر دولتی بخواهد مقابله‌ای بکند، آن جوسازی اثرش را گذاشته و آن کالا گران شده است. وی می‌افزاید: شما به روش کمبود و گرانی دستم‌ال اغذایی و محصولات سلولزی، شکر، روغن، مواد شوینده و حتی مسک و الکل در اوایل شروع ششیوع کرونا که دقت کنید، بیش از آنکه عوامل متعارف اقتصادی را در گرانی آنها ببینید، عوامل نامتعارف را مشاهده می‌کنید که مثلاً کالاهایی را به شدت بالا می‌برد اما پس از ورود دولت مقداری از گرانی‌س را کم می‌کند، اما نکته اینجااست که سسرانجام آن کالا گران شده است. این کارشناس اقتصادی تصریح می‌کند: کمبود نسوود مدیریت دولتی در بحث گرانی‌ها نیست، اما واقعیت آن است که بخش بزرگی از اقتصاد ایران در دست اقتصاد پنهان و زیرزمینی است که مانند گروه فشار عمل کند و قدرت زیادی دارد. روشن است که ممکن است سرخ تأمین یا تولید بسیاری از کالاهای کشور در دست عوامل این اقتصاد زیرزمینی باشد و همچنین آنها به خاطر برخورداری از قسدرت مالی، نفوذ زیادی هم در دستگاه‌های اداری و رسانه‌ها داشته باشند و این چنین است که قادر به جوسازی و سوءاستفاده از شرایط تحریم‌ها جوده و بازی‌های مصنوعی قیمتی را به طور مداوم اجرا کرده و مردم را نگران و آنها را گول بزنند.

##### یک نمونه جدید

نگاهی به یک کمبود اخیر در کشور، صحت اظهارات کارشناسی درباره دستهای التهاب‌آفرین در رشد مداوم قیمت‌ها را بیشتر ثابت می‌کند.

هفته گذشته به یکباره جوی به راه افتاد که روغن خوراکی در بازار کم ششده و ممکن است حتی نایاب شود. به دنبال انتشار این شایعه، برخی رسانه‌ها مطابق معمول صحبت با مقامات صنفی را آغاز کرده و سپس به طور تلویحی این کمبود و نگرانی‌های حول آرا تأیید کردند. در نتیجه بسیاری از مردم اسیر جو روانی ایجاد شده، گردیده و اقدام به خرید هیجانی روغن کردند و موجودی روغن درفصه‌ها مخصوص قفسه‌رو فروشگاه‌ای زنجیره‌ای رو به کاهش گذاشت. با این حال اظهارات متعدد

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها



نکردن به موقع گشایش گره‌های اداری در پاس گل دادن به التهاب‌آفرینان بازار کشور را یادآوری و برای حل آن به دولت بیدار باش داد.

##### نقش مردم

دکتر ابراهیم رزاقی، استاد دانشگاه مناسبات رانتی در اقتصاد بسته ایران را یکی از علل اصلی رشد قیمت‌ها می‌داند و می‌گوید: روشن است وقتی چرخه قیمت‌گذاری و بازیگران آن شغاف نباشد، نمی‌توان به کاهش قیمت‌ها از طریق نظارت قانونی سود واقعی را دارنده نهاده می‌برد و ضربه‌اش را کم‌کم به دولت منتقل کرد. چرا که آن‌ان قیمت‌ها را در اختیار خود دارند و در نهایت به دولت منتقل می‌شود. وی می‌افزاید: در اقتصاد ایران، تعیین قیمت‌ها فقط دست دولت نیست و گروه‌های پیدا و پنهان متعددی در این فرآیند نقش دارند که گاه زور دولت به مقابله با آنها نمی‌رسد. چرا که آن‌ان نفوذی فراوان در دستگاه‌ها دارند. این وضعیت، کنترل بازار و قیمت‌ها را بسیار دشوار کرده و این اقتصاد زیرزمینی در افزایش قیمت کالاها را فراهم می‌کند. یکی از آشکارترین نمونه‌های این پاس گل دادن را می‌توان در ماجرای اخیر افزایش قیمت برنج در عین فاند ششادن ۷۰۰ هزار تن برنج وارداتی در گمرکات مشاهده کرد. یعنی در حالی که مقدار زیادی برنج برای متعادل ماندن

الته کشکاهی که در ایسن میان وجود دارد و البته بسیار مهم است اینکه در موارد زیادی سوء مدیریت و گاه پاس گل دادن، قیمت لازم برای اقتصاد زیرزمینی در افزایش قیمت کالاها را فراهم می‌کند. یکی از آشکارترین نمونه‌های این پاس گل دادن را می‌توان در ماجرای اخیر افزایش قیمت برنج در عین فاند ششادن ۷۰۰ هزار تن برنج وارداتی در گمرکات مشاهده کرد. یعنی در حالی که مقدار زیادی برنج برای متعادل ماندن

وی خاطرنشان می‌کند: به ششخصه چندان به اثر تحریم‌ها بر رشد قیمت‌ها معتقد نیستیم. اگر تحریم‌ها اثر داشتست ما باید با کمبود کالا مواجه

می‌بودیم اما می‌بینید که در شرایط دشوار ارزی، حتی کالاهای لوکس هم در قفسه‌ها وجود دارد و البته با قیمت‌های چندین برابر رشد. حال آنکه اگر ارز نباشد، این کالاها نباید وجود داشته باشند. این بهترین دلیل برای این استست که آنان که مداوماً در معرض فساد قرار داده است. روشن است در چنین شرایطی فرصت مناسب برای جوسازی و رشد قیمت برنج در اختیار اقتصاد زیرزمینی قرار گرفته و بهای این کالاهای اساسی بیش از پیش افزایش می‌یابد. این چنین است که باید نقش سود مدیریت دولت و دستگاه‌های آن در پیگیری

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

هفته گذشته به یکباره جوی به راه افتاد که روغن خوراکی در بازار کم ششده و ممکن است حتی نایاب شود. به دنبال انتشار این شایعه، برخی رسانه‌ها مطابق معمول صحبت با مقامات صنفی را آغاز کرده و سپس به طور تلویحی این کمبود و نگرانی‌های حول آرا تأیید کردند. در نتیجه بسیاری از مردم اسیر جو روانی ایجاد شده، گردیده و اقدام به خرید هیجانی روغن کردند و موجودی روغن درفصه‌ها مخصوص قفسه‌رو فروشگاه‌ای زنجیره‌ای رو به کاهش گذاشت. با این حال اظهارات متعدد

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

هفته گذشته به یکباره جوی به راه افتاد که روغن خوراکی در بازار کم ششده و ممکن است حتی نایاب شود. به دنبال انتشار این شایعه، برخی رسانه‌ها مطابق معمول صحبت با مقامات صنفی را آغاز کرده و سپس به طور تلویحی این کمبود و نگرانی‌های حول آرا تأیید کردند. در نتیجه بسیاری از مردم اسیر جو روانی ایجاد شده، گردیده و اقدام به خرید هیجانی روغن کردند و موجودی روغن درفصه‌ها مخصوص قفسه‌رو فروشگاه‌ای زنجیره‌ای رو به کاهش گذاشت. با این حال اظهارات متعدد

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

شنبه ۱۷ آبان ۱۳۹۶ - ۲۱ ربیع الاول ۱۴۴۲ - ۷ نوامبر ۲۰۲۰ - سال نود و پنجم - شماره ۲۷۶۹۵

روشن است تا سیستم تبیل و پر حاشیه بروکرایی بخواهد چنبند، قیمت فلاان کالا افزایش یافته،مردم هم خرید هیجانی‌شان را انجام داده‌اند و مرغ از قفس پریده است! وی می‌افزاید: اما اگر یک نظام هوشیار به روند بازار و کمبودهای واقعی یا مصنوعی آن نظارت نکند و اشراف داشته باشد، فوراً یا با خبررسانی به موقع جلو حد شدن مشکل را می‌گیرد و همزمان دولت و دستگاه‌ها را خبر می‌کند که تدبیر کنند. در نتیجه مردم با دریافت اطلاعات به موقع و صادقانه، دست‌کم مطمئن می‌شوند که دولت بازار را زیر نظر دارد و دارد مبارزه می‌کند و مانند دامره احواس رهاشدگی قیمت‌ها و هرج و مرج را ندارد.ن.

وی می‌گوید: وقتی واقعیت این قدر واضح است و ما با این موضوع روبرو هستیم که گروه یا گروه‌هایی با انگیزه‌های اقتصادی و حتی سیاسی و غیره، در حال رشد دادن مداوم قیمت‌ها از طریق التهاب‌آفرینی مصنوعی هستند، چرا جوانان کشور را مستعد را برای مدیریت این التهاب‌آفرینی به کار نمی‌گیریم؟ چرا در دستگاه‌های دولتی مرتبط با مدیریت بازار ما مثل وزارت صنعت، سازمان حمایت و حتی ستاد تنظیم بازار، معاونت فضای

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

### التهاب آفرینی، رمز افزایش قیمت‌ها

## «آگهی مناقصه‌امور جابجایی مواد و محصول توسط لیفتراک»

شسرت کتلبیات باسئوربزه پاک (سهامی عام) در نظر دار انجام امور جابجایی مواد و محصول داخل شسرت

توسط لیفتراک از اطررق مناقصه به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. متقاضیان می‌توانند از تاریخ چاپ آگهی تا مورخ ۱۳۹۹/۸/۲۷ جهت دریافت امل و مناقصه و بازدید از محل و جکر انجام عملیات از ساعت الی ۱۶ در روزهای اداری به محل کارخانه واقع در تهران، کیلومتر ۳ جاده کرج، میدان شیر شسرت کتلبیات باسئوربزه پاک مراجعه نمایند. در ضمن شسرت کرد در بازدیدیر هر یک از پیشنهادها مشخصات زیر می باشد. ۱-سپرده شسرت کرد مناقصه مبلغ ۲۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال می باشد. ۲-لیفتراک‌های مورد نیاز از نوع بونی و گازی با برند معتبر بوده که می‌بایستست متن تفن جهت اطلاعات بیشتر: ۹۴۲۵۲۰۱۶

آدرس سایت: www.pakdairy.com

## آگهی مناقصه‌امور جابجایی مواد و محصول توسط لیفتراک»

شسرت کتلبیات باسئوربزه پاک (سهامی عام) در نظر دار انجام امور جابجایی مواد و محصول داخل شسرت

توسط لیفتراک از اطررق مناقصه به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. متقاضیان می‌توانند از تاریخ چاپ آگهی تا مورخ ۱۳۹۹/۸/۲۷ جهت دریافت امل و مناقصه و بازدید از محل و جکر انجام عملیات از ساعت الی ۱۶ در روزهای اداری به محل کارخانه واقع در تهران، کیلومتر ۳ جاده کرج، میدان شیر شسرت کتلبیات باسئوربزه پاک مراجعه نمایند. در ضمن شسرت کرد در بازدیدیر هر یک از پیشنهادها مشخصات زیر می باشد. ۱-سپرده شسرت کرد مناقصه مبلغ ۲۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال می باشد. ۲-لیفتراک‌های مورد نیاز از نوع بونی و گازی با برند معتبر بوده که می‌بایستست متن تفن جهت اطلاعات بیشتر: ۹۴۲۵۲۰۱۶

آدرس سایت: www.pakdairy.com

## آگهی مناقصه‌امور جابجایی مواد و محصول توسط لیفتراک»

شسرت کتلبیات باسئوربزه پاک (سهامی عام) در نظر دار انجام امور جابجایی مواد و محصول داخل شسرت

توسط لیفتراک از اطررق مناقصه به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. متقاضیان می‌توانند از تاریخ چاپ آگهی تا مورخ ۱۳۹۹/۸/۲۷ جهت دریافت امل و مناقصه و بازدید از محل و جکر انجام عملیات از ساعت الی ۱۶ در روزهای اداری به محل کارخانه واقع در تهران، کیلومتر ۳ جاده کرج، میدان شیر شسرت کتلبیات باسئوربزه پاک مراجعه نمایند. در ضمن شسرت کرد در بازدیدیر هر یک از پیشنهادها مشخصات زیر می باشد. ۱-سپرده شسرت کرد مناقصه مبلغ ۲۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال می باشد. ۲-لیفتراک‌های مورد نیاز از نوع بونی و گازی با برند معتبر بوده که می‌بایستست متن تفن جهت اطلاعات بیشتر: ۹۴۲۵۲۰۱۶

آدرس سایت: www.pakdairy.com

## آگهی مناقصه‌امور جابجایی مواد و محصول توسط لیفتراک»

شسرت کتلبیات باسئوربزه پاک (سهامی عام) در نظر دار انجام امور جابجایی مواد و محصول داخل شسرت

توسط لیفتراک از اطررق مناقصه به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. متقاضیان می‌توانند از تاریخ چاپ آگهی تا مورخ ۱۳۹۹/۸/۲۷ جهت دریافت امل و مناقصه و بازدید از محل و جکر انجام عملیات از ساعت الی ۱۶ در روزهای اداری به محل کارخانه واقع در تهران، کیلومتر ۳ جاده کرج، میدان شیر شسرت کتلبیات باسئوربزه پاک مراجعه نمایند. در ضمن شسرت کرد در بازدیدیر هر یک از پیشنهادها مشخصات زیر می باشد. ۱-سپرده شسرت کرد مناقصه مبلغ ۲۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال می باشد. ۲-لیفتراک‌های مورد نیاز از نوع بونی و گازی با برند معتبر بوده که می‌بایستست متن تفن جهت اطلاعات بیشتر: ۹۴۲۵۲۰۱۶

آدرس سایت: www.pakdairy.com

## آگهی مناقصه‌امور جابجایی مواد و محصول توسط لیفتراک»

شسرت کتلبیات باسئوربزه پاک (سهامی عام) در نظر دار انجام امور جابجایی مواد و محصول داخل شسرت











































سرویس خارجی: رئیس سرویس اطلاعات خارجی روسیه - برخی عوامل آژانس اطلاعات ترکیه در رویدادهای مربوط به دست درازان در سرگی ناریشکین افزود: ما احساس می‌کنیم اطلاعات ترکیه در قریه با مشغول فعالیت است و ما شاهد برخی عوامل آن در منطقه هستیم گفتنی است درگیری بین ارمنی و گرجی - آذربایجان در منطقه قره باغ در ماه‌های اخیر شد گرفته و با وجود برقراری آتش بس، دو طرف یکدیگر را با آن متهم می‌کنند.

در این سال بعد از پیشی گرفتن جانشین ترامپ در ایالت نیسبولانیا، ستاد انتخاباتی ترامپ در پایتختای ضمن زیر سوال بردن روند شمارش آرا در ایالت‌های کلیدی، با پشتیبانان اعلام کرد وی برای دوره نهمین جمهوری آمریکا خواهد شد. این نتیجه‌ای افزایش بین‌بینی اشتباه پیروزی یان بر اساس نتایج در چهار ایالت است که هنوز شمارش آرا در آن‌ها تمام نشده است. ستاد انتخاباتی ترامپ اعلام کرد در صورتی که نامزد مکرر ترامپ پیروز شود اما ترامپ را به شکست سر باز زند، آرا را به استفاده از ابزارهای از پیش تعیین شده حقوقی و امنیتی از کاخ سفید اخراج خواهد کرد.

همزمان رئیس جمهوری آمریکا گفت که نظام انتخاباتی این کشور ایستاده است و رای‌گیری پستی، این نظام را نابود کرده است. «دونالد ترامپ» در سخنانی با ادعای بروز تقلب در قلب در انتخابات ریاست جمهوری آمریکا گفت: ما دانشمندی را ایستاده‌ها با اختلاف خوبی برنده می‌دانیم اما ناگهان برتری ما در دست گریز آری‌های قانونی شمرده بودند، ما به راحتی پیروز می‌شویم. امروز جمهوری خواهان در انتخابات ریاست جمهوری آمریکا افزود: ما در ایالت انتخاباتی شمالی به شکل گسترده‌ای در حال پیروزی بودیم که ناگهان همه چیز تغییر کرد. ما در جورجیا به ما فاصله زیاد نزدیک به ۳۰۰ هزار رای جلو بودم اما آن‌ها به ما شکست دادند. ترامپ تصریح کرد: اگر ۵ میلیون رای دیگر به حزب جمهوری خواه اضافه کرده‌ایم که این قسم بزرگی در تاریخ این حزب به شمار می‌رود، رئیس جمهوری آمریکا گفت: مکررات دوست ندارند پستی آنها را هنگام شمارش آرا ببینند. «ما دلیل آن همه کلاما واضح است. این‌ها عنوان کرد: بحث این نیست که جمهوری خواهان برنده شده باشند مکررات، بلکه مهم این است که

کارکنان انتخاباتی در مقابل اعتراض ناظران گفتند، نامزد نیست و آنها را بیرون کردند. امروز جمهوری خواهان در انتخابات ریاست جمهوری آمریکا افزود: ما در ایالت کارولینای شمالی به شکل گسترده‌ای در حال پیروزی بودیم که ناگهان همه چیز تغییر کرد. ترامپ مدعی شد ایالت فیلادلفیا جزو ایالت‌هایی است که قلب زیاد و فساد انتخاباتی گسترده‌ای در آن صورت گرفته است و این اولین بار در تاریخ آمریکا است که در چنین تخلف گسترده‌ای مواجه است. در چنین شرایطی شبکه الجزیره گزارش داد که سه شبکه خبری آمریکایی «سی‌ان‌اس»، «ای‌بی‌سی» و «ای‌تی‌وی» سخنانی را پخش کردند و قلب و تخلف در انتخابات را به طور همزمان قطع کردند.

رئیس جمهوری آمریکا همچنین در پیامی در یوتیوب به گزارش‌کنندگان پیش‌نهادی رئیس مکررات خود در ایالت کلیدی ویسکانسین داد. مدعی شد که ما همه جا برای یانین آرا پیدا می‌کنند که این رویکرد برای کشور ترامپ بسیار بد است. «دونالد ترامپ» جوینور، پسر رئیس جمهوری آمریکا در یوتیوب گفت که پدرش آرای برای آشکار کردن قلب در انتخابات وارد شد جنگ تمام‌جانبه شد. پسر رئیس جمهوری آمریکا صراحتاً خود توییت خود نوشت: پدرم باید به جنگی برای اثبات قلب در رای‌گیری برد، وروندی که تمام طوطی‌ها است ادامه دارد. وی در ادامه توییت خود گفت: بهترین گزینه برای آینده آمریکا این است که دونالد ترامپ آرای جنگ تمام جباری با این انتخابات هندرسون، تقلب، غفل کاری، دارای آرا ضد انسانگانه در خارج از ایالت که بیش از حد به طور طلایی شده، بشود. پسر ترامپ افزود: زمان آن رسیده که این جنگ کاری را درست کنیم و نتیجه جمهوری خود را کتبی از کشور ضعیف و فاسد کنیم. شرکت پامپراس توییت آرای مدعی بر روی این پیام را همراه برجست هشدار زد

کمپین ترامپ برای طرح شکایت بد شمارش آرا و انتقاد از انتخابات در فیلادلفیا گفت: امشب اینجا هستم کنار ترامپ پایسته. این درحالی است که رئیس هیات نظارت بر انتخابات آمریکا از سازمان امنیت و همکاری در این مراسم می‌گوید: «ما در ادعای رئیس‌جمهور آمریکا در مورد تقلب در انتخابات وجود ندارد و او هیچ حقی در متوقف کردن شمارش آرا ندارد.» «میشل گورگ لیک» که وظیفه هدایت این سازمان امنیت و همکاری اروپا را بر عهده دارد گفت: در مورد انتخابات، ما در تلافی مشاهده نکردیم و از ادعای ترامپ در مورد تقلب در شمارش آرا پستی بسیار تعجب گریزم زیرا آمریکا در این نوع آرای‌گیری بسیار طولانی دارد و این موضوع به قرقر ندهم باز می‌گردد. این مقام ایالتی همچنین گفت که ترامپ به حق نیست اما امکان را دارد که شمارش آرا را متوقف کند.

**ادامه روند پیروزی یانین**  
 یانین در ایالت‌های ویسکانسین و میسیگان از رای‌گیری گرفت و آرای اکثران او به ۲۶۶ رسید. این درحالی است که ترامپ ۱۲۴ اکثرال را در آرا نامزدهای انتخاباتی آگرس ۲۷۰ آرای ۲۵۸ را اکثرال کالیج را به دست آورد پیروزی به حساب می‌آید. یانیند گفت چند روز از انتخابات ریاست جمهوری آمریکا

حسن ابراهیم استوارنامه خوانا در این دیس شورای عالی سیاسی بین دو تفهیم

«اعروش» واقع در صناعه هدف  
بیشترین حملات توسط جنگنده‌های  
عریستان کسموهری قرار گرفت. این  
پروازها و شلیک‌های مرمی از  
بسیاری موق در شمال در بین  
بسیاری از مردوران اتفاق داشت  
یا زمین کردند و سلاح‌های نیروهای  
ایران در غنیمت گرفته‌شدن همچنین نیروهای  
امینی دولت نجات ملی بین قرار دادان  
کرونده‌های در استان، با یکی  
سرکرده‌های اردش دانش از ا پای  
دراوندی در شریعی، محمد علی در  
نوردری. رئیس کمیته انقلاب  
یمن در نویشت: حکومت، در  
ایستنه به این کشور در حق  
انتخاب جاری این امر خشک‌شان

سرویس خارجی: سفیر کشورمان  
در پسم گفت که دشمن توانایی  
بر همه روابط دوستانه ایران و  
همچنین بر احترام متقابل است  
و دراد-کسین ایلرو، سفیر ایران در  
توراد-کسین گفت: دشمنان با  
سفوفاده از روی‌های گمانگنده  
که دولت است. که دولت  
روچیه-دست ایران است. وی گفت:  
دشمنان با استفاده از رسانه‌های  
خارج، دارند سعی یک کشور را از  
کشخ شخص دیپلماتیک خارج  
کند. سفیر کشورمان در افزود: این  
سفیر ایران به پیش چالش بزرگ برای  
دشمنان دولت و شکست آنها  
ایمان میات.

۲۲۲۵۸۰۱۶۲۱ ماہر آکھی ماہ ۲۲۲۵۸۰۱۶-۱۸  
 ۲۲۲۵۸۰۱۶-۱۸ خن پدیرش آکھی ماہ ۲۲۲۵۸۰۱۶-۱۸  
 http://www.ettealaat.com/ftp/manshoor.pdf  
 http://www.ettealaat.com/ftp/manshoor.pdf

A large, bright red 'EXIT' sign is the central focus, with the letters appearing slightly blurred. In the background, several people are visible, some holding up smartphones to take photos or videos, suggesting a public event or a media-related setting. The overall image has a soft, out-of-focus quality.

جورجیا پیروز شود و آرای الکترال بر آن ا صاحب کند دیگر کار ترامپ تمام می شود. در این حالت ترامپ حزب دموکرات انتخابات ریاست جمهوری آمریکا با این اینکه فعلا اعلام کرده است نمی کند اما واضع است که در صورت پیروزی در انتخابات الکالی برای مسیر ۲۷۰ رای الکترال قرار دارد. جورجیایان در ایالت دادگاه عالی آمریکا حاضر شد و به همراه الکالا داورین معانوی خود در جمع هوادانش سخنرانی پرداخت و گفت: مشارکت در انتخابات استثنایی بود و ۱۵۰ میلیون آمریکایی برای دولتی که مردم باشتند، رای دادند و فقط یک درصد در نتیجه رای تعیین می کنند.

وی بیان اینکه به نتیجه آرای ایالت پنسیلوانیا اعتماد دارد، گفت: تمام شواهد حاکی از آن است که ترامپ در آستانه پیروزی قرار دارد. اکثریت آرای مردمی را از آن خود کرده ام و ۱۵۰ میلیون رای مردمی بیشترین دارم. بایدن همچنین اوضاعی را که در حال پیروزی شدن در تعداد ایالت های آمریکا برای کسب ۲۷۰ الکترال هست، تمام حزب دموکرات در انتخابات ریاست جمهوری آمریکا همچون مردم آمریکا را به آوازه دوت کرد و گفت از همه ی طرفه ها برای خود را حفظ کنند. و در شمارش آرا در حالت انجام است. خبری دیگر جو بایدن، در حالی که

مبین ترامپ برای طرح شکایت به شمارش آرا و اعتقاد انتخابات در دلاولینا گفت: امشب اینجا هستم تا در تمام بایستم. این درحالی است که رئیس هیئت نظارت بر انتخابات آمریکا از گفته های امشب و همکاری او با کتبه جو بایدن دال بر اصدای چنین جهش آمریکا در مورد تقلب و انتخابات وجود ندارد و او هیچ یقی در شکست کردن شمارش آرا و بایدن (میشل گنورگ لینک) که وظیفه مدیریت این هیات نظارت از او بوده و همکار او برای او در عهده در رفتن در روز انتخابات، ما هیچ شک در شکست مشاهده نکردیم و از ادعای او و در مورد تقلب به شمارش آرا پستی بسیار عجیب کردم زیرا آمریکا در این نوع رای گیری سابقه نداشت و لایسنس دارد و این موضوع به قرن دهم باز می گردد. این مقام آلمانی گفت: هیچ شک که ترامپ نه حق و این امکان را دارد که شمارش آرا متوقف کند.

**ادامه روند پیروزی بایدن**

بایدن در ایالت های و اسکسنین میشیگان از ترامپ پستی گرفت و آرای الکترال او به ۲۶۶ رسید و در حالی است که ترامپ ۲۱۴ رای تکمیل دارد. هر یک از نامزدهای آمریکا اگر ۲۷۰ رای از ۵۳۸ رای الکترال کالیه را به دست آورند پیروز حساب می آیند یا مستقیما چند روز انتخابات ریاست جمهوری آمریکا

## رأی سازمان ملل

سرویس خارجی: مجمع عمومی با ۱۴۲ رأی موافق خواستار خروج جولان اشغالی سوریه شد. این مصوبه با ۴۲ رأی متها در رأی مخالف رژیم صهیونیستی شد. کشورهای عضو با رأی موافق مجاز نبودن تصرف سرزمین کنونی از زور و مطابق با حقوق بین الملل متحد و پیمان چهارم سال ۱۹۴۸ از جغرفی نماینده دائم سوریه در سازمان ملل اعلام نتیجه رأی گیری تأکید کرد. مجمع عمومی سازمان ملل متحد که رأی مثبت می‌دهند پیامی آشکار است؛ اول اینکه این رژیم، اشغال

## مقاومت عراق، آه

شورای عالی سیاسی یمن تقدیم کرد

«عروش» واقع در صناعه هدف از عملیات توطئه چندجبهه‌ای سعودی در یمن قرار گرفته‌از یمن بازداشت و سید محمد مریم، یک عملیات موفق در شمال یمن، بسیاری از مدوران انقلاب را کشته زخمی کردند و سال‌های مختلفی به غنیمت گردانیدند. نیروهای یمنی دولتی نجات یمن را پیدا کردند و توانستند در استان ابی، یکی از سرکرده‌های ارشد داعش را از پای آورند. در چنین شرایطی، «محمد علی حوسنی» رئیس کمیته عالی انقلاب یمن در توییتی نوشت: حکومت‌های وابسته به آمریکا در منطقه در برابر سیاست جاری این کشور، خشونت‌ها و در درمیانده نامشروع اتحادیه کارگران و نیز در پیانه‌های اعلام کرد، استمرار می‌دهند. چنین فعالیت‌ها سوخت نشان می‌دهد و همراهی سازمان ملل مجامعه ملت به است.

سرویس خارجی: کتاب حسین الله عراق و کتاب ابو الفضل العباس (ع) از گروه‌های مقاومت عراق، درباره تامل عملی انقلاب در عقب‌نشینی از عقد هشدار دادند و آنها را به جنگی سخت با اوراق جدیدی از تسلیحات تهدید کردند. «محمد محیی» سخنگوی حسین الله عراق تصریح کرد که اگر آمریکایی‌ها به مهلت زمانی مخصوص شده برای خروج از عراق نمانند یا پاسخ جدیدی مقاومت بیاورند خواهند شد. وی تصریح کرد: آتش پس مشروطی به که دولتی عراق و نیروهای خارجی در این کشور را به تهدید جدی گرفته شود. زیرا مقاومت حاد و حدود و مشروطی را از آن اعلام کرد پس از آن، درگیری روی خواهد داد و همان‌گونه که هیات هماهنگی عراق، دعوت به تسلیمات با سازمان ملل

## پ: نظام انتخاباتی

[illegible]

علی‌اکبر دانه‌ها داشت.  
در این حال یک شهره پر آمیزگی  
نوشت، اگر دونالد ترامپ انتخابات  
را از، اولین رئیس جمهور  
که قدرت است که در طول ۳۸ سال  
گذشته در انتخابات دور خود شکست  
می‌خورد و یک چیز مشخص است  
چیز بود ششود سپه بزنانه، او  
اسکی کنار خواهد رفت. نیویورک  
تایمز در یادداشتی نوشت، ترامپ  
۷۶ روز وقت دارد تا از قدرت خود  
برای اتمام رفتن از کسانای استخوان  
کند که او دشمن خود می‌پندارد.  
او ممکن است ایترونی قانونی  
متخصص باشد یا پیرامی‌های قوهی  
«آر» بکران کنی و از، مدیر اف بی  
ای که برکنار کند، در ادامه یادداشت  
نیویورک تایمز آمده است که اگر ترامپ

A photograph of Donald Trump speaking at a wooden podium with the White House seal. He is wearing a dark suit and a red tie. Behind him is a blue backdrop with the White House seal and the text 'THE WHITE HOUSE'. To his left, another man in a suit and mask stands near a microphone. The floor is covered with a blue carpet featuring white stars. A large red arrow points to the right, and a camera is visible in the foreground.

[illegible][illegible]

به آن دسته افرادی است که تلاش دارند به انگلستان مهاجرت کنند. این افراد به سه دسته تقسیم می‌شوند: دسته اول، افرادی هستند که به دلایل اقتصادی به انگلستان مهاجرت می‌کنند. دسته دوم، افرادی هستند که به دلایل سیاسی به انگلستان مهاجرت می‌کنند. دسته سوم، افرادی هستند که به دلایل خانوادگی به انگلستان مهاجرت می‌کنند.

## نارابه جنگ سخت با تسلیحات جدید

### تهدید کرد

درد، به زودی به مرحله دیگری از مقاومت منتقل خواهند شد.

محمد مجتبی افزود: این مرحله احتمالا سخت‌تر و فوری‌تر باشد و آن از انواع جدیدی از سلاح‌ها استفاده خواهد کرد. می‌تواند نتوانمندی‌ها را تخمین بزند اما اینکه چه مقاومت عراق امکان‌های خود را در قبال آنها درگیر شود و برنامه‌های آنها را زیر و بسند وی تأکید کرد. زود باید به جنگ عراق و کنترل بر زمین آسمان توجه کند در غیر این صورت در زمره تهران به هم‌رازی با ناسی با آمریکا‌ها قرار خواهد گرفت. علاوه بر کتاب حزب‌الله عراق، کتاب ابو الفضل العباس (ع) را به صورت ریاضیاتی در برابر مقاومت فالگری آمریکا‌ها در این کشور منتشر داد و اعلام کرد: «ابن کثیر»

شماره از مردم آمریکا در چند ماه از جمله بوئنوت، فیلیپینا، ایستادگانی و نیویورک به خیابان‌ها آمدند. مردم همین مترو صدها نفر برپایه تجمع، در نیویورک به ناپدید گرفتن آقای رازی‌دهندگان این کشور اظهارات کردند. معترضان به سرک تد نظاره‌های خواستار توجه به سرک تد آرآ شدند و بر لزوم مشارکت همه آرا تأکید کردند.

معترضان در نیویورک در جریان این تظاهرات با صواحه شکنجه صدها نیروهایی پلیس مواجه شدند که تعدادی و درگیری و زباندست عادی می‌سازانند انجامید. شهرهای بوئنوت، میلان و هم به صحنه دیگری آمدند. مخالفان توقف شمارش آرا این انتخابات ریاست جمهوری و نیویورک را تبدیل شدند. استودیوس گزارش‌ها داد که صدها نفر در دو شهر بوئنوت، سیاتل و واشنگتن به اعتقاد پروروزی و زنده‌نگار ترمب در انتخابات ریاست جمهوری و همچنین درخواست آرا برای توقف شمارش آرا در برخی از ایالت‌ها، به خیابان آمده و برپا می‌آید. آراهای آتش زنده گزارش‌ها دیگری چنین است: معترضان به سرک تد گرفتن نگاره‌ها از وقوع شورش پس از انتخابات آمریکا، حضور سربازان کادرمی در برخی شهرهای بزرگ.

مشارش از این جنبه خبر داد. بنابر گزارش رسانه‌های محلی، پلیس عملی شد که گروهی از رنج‌بینی به فیلیپینا با قصد حمله به مرکز مذکور حرکت کرده بود. از سوی صدها طرفدار مسلح دونالد ترامپ نیز پیروان آمریکا برای توقف شمارش آرا پستی، در برابر مراکز شمارش آرا در ایالت آیرونا و همچنین تجمع کنند به قبور و تظاهرات، تلاش کردند به زور وارد مراکز شوند. همزمان با تشدید بحران انتخاباتی در آمریکا به دلیل اعتراض پیروزی در دو نامزد انتخاباتی یک سر و همچنین اظهارات رئیس‌جمهور این کشور درباره امرای قلب شکنج در انتخابات، حامیان نالیس‌دهندگان به حمایت از او به اعتراض‌های در برابر مرکز شمارش آرا روی آوردند. شبکه «ان بی سی» در دو صفحه توییت خود تصاویری فیلمی از تجمع حمایت‌دهندگان در برابر اداره انتخابات آیرونا و شهر فوکیس منتشر کرد و افزود: مدارای زیادی از پلیس نیز در پیروان آمریکا تلاش کردند به منظور توقف شمارش آرا به این مرکز حمله کردند. با وجود این تظاهرات پلیس نتوانستند آن‌ها را خنثی کند.

[illegible][illegible][illegible]

بن اقلیم اعلام وضعیت اضطرری کرده است. گفته می‌شود در این حمله، نیروهای ارتش اتیوپی زخمی شدند. نیروی هوایی این کشور هم برای مقابله با جدایی طلبان وارد عمل شد و مراکز و مواضع آنها را هدف گرفت. همچنین مقامات دولت سوآن در ایالت کسلا در پی اعلان جنگ ارتش اتیوپی با جدایی طلبان در منطقه «تیکاری» مرز مشترک خود با این کشور، با بستن مرزهای این گرازش، این تصمیم بعد از آن گرفته شد که در منطقه «تیکاری» ارتش اتیوپی درگیری‌های نظامی بین نیروهای دو کشور رخ داده و حارطوم پیش از این نیز دست به چنین اقدامی زده بود.

## ابراز مهدردی دانشجویان ایرانی به دانسته



سرسویس خارجی: جمعی از دانشجویان در تهران و مشهد، با روشن کردن شمع مقابل سفارت کنسولگری افغانستان، حادته وروستی دانشگاه کابل را محکوم کردند. جوانان مشهدی با حضور در کابل کنسولگری افغانستان و روشن کردن شمع، با خاورادهای داغداران حادته تروروستی مهدردی کردند. همچنین دانشجویان در تهران تجمع مقابل سفارت افغانستان، شمع محکوم کردن حادته تروروستی بزمندانگان کابل، با مردم مهدردی کردند.

همچنین نمایندگان بسیج دانشجویی به منظور محکوم کردن حادته تروروستی و ابراز مهدردی بزمندانگان این حادته در سفارت افغانستان حضور یافتند.

در این حال، معاون رئیس جمهوری و رئیس سازمان انرژی بزمندانگان این حادته در سفارت افغانستان حضور یافتند.

**بازداشت رئیس جمهوری کوزوو به دلیل جنایت جنگی**

فارس: دادگاه ویژه لاهه اعلام کرد که هاشم تاجپي، رئيس جمهوری کوزوو که روز پنجشنبه گذشته از سمت خود استعفا کرد، بازداشت شده است. این مرجع بین المللی در پیاینه ای اعلام کرده‌است که رئیس سابق شوربان استقلال طلب کوزوو و دو مقنون دیگر به مرکز بازداشت دادگاه لاهه در هلند منتقل شده‌اند. تاجپي ۵۲ ساله که در جریان جنگ استقلال این کشور از صربستان جزو رهبران گروه‌های چریکی بود، برای رسیدگی به اتهام جنایت جنگی خود در لاهه، از منصب ریاست جمهوری استعفا داد.

**سو: قاصص به جان رئیس جمهوری جدید بولیوی**

فارس: اولئیس آرسه، رئیس جمهوری منتخب بولیوی هنگام حضور در جلسه‌ای در لاپاز، با بنیامین مورو حمله قرار گرفت اما آسیب به او وارد نشد. به گفته «اسپاسینو میشل» سخنگوی حزب جنبش برای سوسیالیسم، یک تلفق تلویزیونی گفت: ما هیچ اظهارنظری درباره این موضوع از سوی «ارتورو موریلو» رئیس کشور نشنیدیم اما احساس می کنیم جماعتی از ما وجود ندارد و هیچ سبب مسئول امنیتی مورد نیاز ما را تأمین نمی‌کنند. گفته می شود این اتفاق در روزی رخ داد که برخی گروه‌های افراطی در بولیوی در تظاهرات انتخاباتی جمهوری این کشور که ۱۸ کت به پایان رسید، در «سانتا کروز» دست به اعتراض زدند.

## اخبار ضد و نقیض درباره استعفاي وزیر دفاع آمریکا

تسنیم: شبکه خبری این.بی.سی آمریکا به نقل از منابع آرد به پنتاگون گزارش داد که «مارک اسپر» وزیر دفاع آمریکا نامه استعفاي خود را آماده کرده است. این منابع آبه این.بی.سی گفته‌اند که احتمال اخراج مارک اسپر توسط دونالد ترامپ باعث شده که وی از قبل نامه استعفاي خود را آماده کرده و اسپر از چند ماه قبل اختلافات زبانی با ترامپ دارد. این در حالی است که یک مقام آرد به پنتاگون خبر این.بی.سی را تکذیب کرد. جاناتان هافمن سنایتر این.بی.سی وزیر دفاع آمریکا در صبحه گفتوپی خود نوشت: خبر این.بی.سی از بسیاری جهات غیرواقعی و گمراه کننده است زیرا مارک اسپر نه قصد استعفا دارد و نه از او خواسته شده که استعفا بدهد یا تسلیم کند.

**مادورو: تظاهر آمریکایی‌ها به دموکراسی نفرت انگیز است**

تشنه‌ش: رئیس‌جمهوری ونزوئلا تاجیر در شام‌های آرای انتخابات ریاست جمهوری آمریکا را مورد انتقاد قرار داد و گفت خودش برخلاف دونالد ترامپ نتیجه انتخابات پارلمانی ونزوئلا را که قرار است ششم دسامبر برگزار شود هر چه باشد خواهد پذیرفت. نیکلاس مادورو در یک سخنرانی تلویزیونی گفت: «ما شائبه‌ای از آن است که چگونه ما به روشی مبتذل و سطح آمیز یک سیستم انتخاباتی دغا و مطمئن داریم. مادورو با تأکید بر این که ونزوئلا در امور داخلی آمریکا دخالت نمی‌کند، افزود: ما از این متفرمیم که آنها تظاهری می‌کنند به جهان درس نمی‌دهد».

**تحریم وزیر خارجه سابق لبنان به دلیل حمایت از حزب الله**

ایستاد، یک رسانه آمریکایی اعلام کرد که این کشور قصد دارد وزیر خارجه سابق لبنان را به دلیل حمایت از حزب الله تحریم کند. وال استریت جورنال به نقل از چند مقام آمریکایی نوشت که واشنگتن درصدد تحریم «جبران باسیل» به دلیل حمایت از حزب الله است و این طرح در حال حاضر به تایید وزارت دارایی و مایک پمپئو، وزیر خارجه آمریکا رسیده و به زودی اعلام خواهد شد. در همین حال، یک منبع مطلع از این تصمیم در گفتگو با وال استریت جورنال، که قرار داد نام باسیل در لیست سیاه آمریکا می تواند مشکلاتی را برای تشکیل دولت لبنان به وجود بیاورد. گفتنی است جبران باسیل که از حامیان حزب الله ایران، دادام میشل عون رئیس جمهوری لبنان و رهبر حزب موسوم به «جریان آزادی ملی» است، این کشور است.

## وزیر خارجه انگلیس به قرنطینه رفت

فارس: منابع خبری گزارش دادند که وزیر امور خارجه انگلیس به دلیل تماس با یک فرد مبتلا به کرونا به قرنطینه خانگی رفت. خبرگزاری رویترز به نقل از «بی بی سی» گزارش داد که «امیتیک راب» بعد از تماس با فردی که تست کرونای مثبت داشته، خود را قرنطینه کرده است. وزیر خارجه انگلیس در حالی به قرنطینه رفته که دولت انگلیس به منظور مقابله با موج بعدی ویروس کرونا و همزمان با شروع فصل سرما محدودیت‌های بیشتری را در سراسر کشور اعمال کرده است. این اشل چهارشنبه گذشته، شهروندان قبل از اعمال قوانین محدودکننده و قرنطینه عمومی، فرصت را غنیمت شمرده و به رستوران‌ها و دیگر مراکز هرجومرج بردند.

[illegible]

**خانواده‌های قربانیان حمله داعش**  
کابل



تروریستی دانشگاه کابل را امضا کرد  
خبر دیگر اینکه، ارتش افغانستان  
در پانیه‌ای اعلام کرد، یکی از  
فرماندهان ارشد طالبان و دست‌کم  
هفت شبه‌نظامی دیگر در ولایت  
هلمند کشته شدند.

بر دانشگاه کابل را که به کشته  
مجرور شدن بیش از ۴۵ تن  
تجزیه شد، امضا کرد. سفیر جمهوری  
اسلامی ایران در تاجیکستان نیز با  
مضور در سفارت افغانستان در  
وشنه دفتر داد و بد و شهدای حمله





۲  
نکاتی برای مراقبت خانگی از  
بیمار کرونایی



۶  
وابستگی افراطی به همسر  
و راه‌های غلبه بر آن



شنبه ۱۷ آبان ۱۳۹۹  
سال نود و پنجم - شماره ۲۷۶۹۵

۴۶۹

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

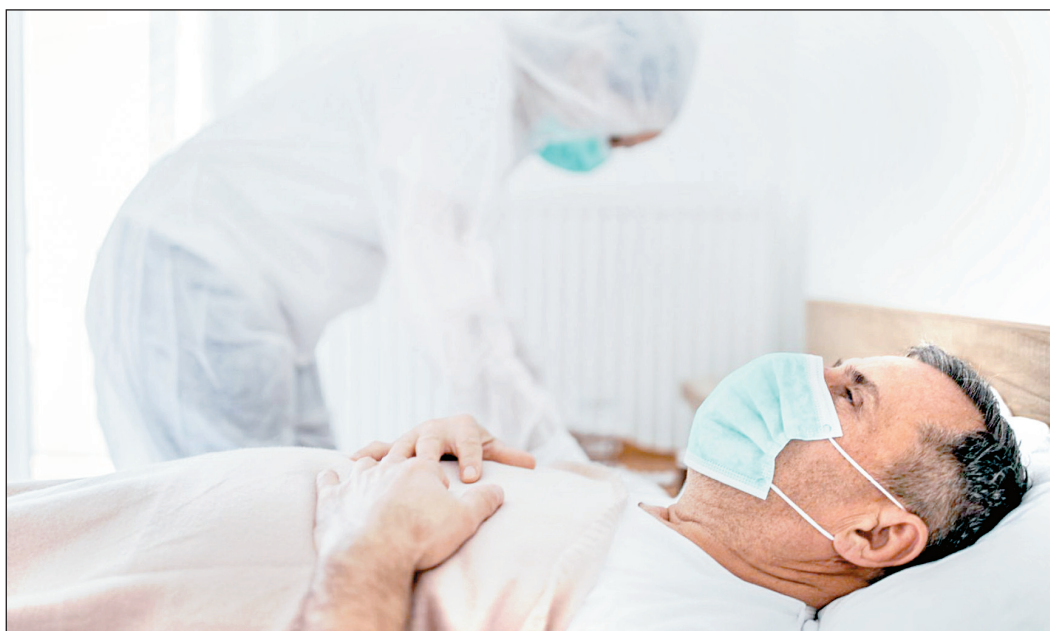
## راهکارهایی برای سروکله زدن با بچه‌های خرابکار





# نکاتی برای مراقبت خانگی از بیمار کرونایی

● یگانه خدای



۱۰- اگر خانه دو سرویس بهداشتی دارد یکی از آنها را فقط مخصوص بیمار بگذارید و سایر اعضای خانواده از آن استفاده نکنند اما اگر چنین امکانی ندارید حداقل یک بار در روز حمام و توالت را تمیز و ضد عفونی کنید.

۱۱- هنگام تمیز کردن سطوح یا دست زدن به لباس یا ملحفه آغشته به مایعات بدن بیمار باید از دستکش و لباس محافظ مانند پیش بندهای پلاستیکی استفاده کنید.

۱۲- دستکش‌ها، ماسک‌ها و سایر زباله‌های تولید شده هنگام مراقبت از بیمار باید قبل از اینکه به عنوان زباله‌های عفونی دفع شوند، آنها را داخل یک سطل زباله در دار در اتاق بیمار قرار دهید.

## تغذیه و بیهوشی

برای مراقبت از بیمار غیر از نکاتی که خواندید باید حواس تان به تغذیه بیمار هم باشد. کرونا داروی خاصی ندارد ولی تغذیه مناسب می‌تواند روند بهبودی را سریع‌تر و عوارض بیماری را کمتر کند.

غذاهایی که برای بیمار تهیه می‌کنید باید کاملاً پخته شده باشد و به اندازه کافی پروتئین داشته باشد. مصرف زیاد میوه و سبزیجات تازه هم بسیار به بیمار کمک می‌کند تا انرژی داشته باشد و ویتامین‌های مورد نیاز بدنش مانند ویتامین ث تأمین شود.

بیمار مبتلا به کرونا باید مقدار زیادی مایعات بخورد. هم آب و هم آبمیوه‌های طبیعی. ضمن اینکه مصرف غذاهای پرچرب اصلاً توصیه نمی‌شود.

باید بدانید که بسیاری از مبتلایان به کرونا اشتیهای خودشان را از دست می‌دهند به همین دلیل باید با وعده‌های غذایی کم حجم و در دفعات بیشتر، کالری و انرژی مورد نیاز بیمار در طول روز تأمین شود.

خبرها و نقل قول‌هایی درباره مضر بودن لبنیات برای بیماران مبتلا به کرونا مطرح می‌شود اما به گفته پزشکان تاکنون مدرکی مستند و علمی مبنی بر ضرر مصرف شیر و لبنیات در بیماران کرونایی منتشر نشده و در مقابل متخصصان می‌گویند که مصرف لبنیات سالم مانند ماست، شیر و دوغ به خصوص دوغ خانگی کم نمک هم بسیار مفید است البته کم چرب چون معمولاً این بیماری با مشکلات گوارشی مانند تهوع، اسهال و کاهش تحمل معده همراه است و مصرف مواد غذایی چرب این علائم را تحریک و تشدید می‌کند.

مصرف دمنوش‌هایی با ترکیبات سالم، مجاز و بهداشتی برای کاهش علائم و عفونت‌های تنفسی بیمار مؤثر بوده و می‌تواند به تسکین‌گلو درد و از بین رفتن احتقان در بیمار کمک کند.

۴- یک یا دو نفر را مشخص کنید که از بیمار مراقبت کنند و با او تماس داشته باشند. مراقبت بهتر است برعهده کسی باشد که بیماری زمینه‌ای نداشته باشد و در خطر نباشد.

۵- دست را بعد از هر نوع تماس با بیمار یا محیط نزدیک او کاملاً ضدعفونی کنید. اگر دست‌ها به وضوح کثیف نباشند، می‌توان از محلول دست حاوی الکل استفاده کرد. برای دست‌هایی که به وضوح کثیف هستند از صابون و آب استفاده کنید. هنگام شستن دست‌ها با آب و صابون، بهتر است از دستمال کاغذی یکبار مصرف برای خشک کردن دست استفاده شود. اگر این مواد در دسترس نیستند، از حوله‌های تمیز استفاده کرده و هنگام خیس شدن، آنها را تعویض کنید.

۶- برای محدود کردن ترشحات تنفسی، باید بیمار یک ماسک پزشکی داشته باشد و مراقبین هم وقتی در اتاق بیمار قرار دارند باید حتماً از ماسک پزشکی محکم استفاده کنند که دهان و بینی آنها را بپوشاند. ماسک نباید لمس شود یا دستکاری شود. اگر ماسک از ترشحات خیس یا کثیف شود، باید بلافاصله با ماسک تمیز و خشک جدید جایگزین شود.

۷- از تماس مستقیم با مایعات بدن، به خصوص ترشحات دهان یا تنفس و مدفوع خودداری کنید. هنگام انجام مراقبت از دهان یا تنفس و هنگام دست زدن به مدفوع، ادرار و سایر زباله‌ها از دستکش یکبار مصرف و ماسک استفاده کنید. از ماسک یا دستکش استفاده مجدد نکنید.

۸- لباس‌ها و ظروف بیمار باید مخصوص و جداگانه باشد و جداگانه هم شسته شوند. لباس‌ها، ملحفه‌ها و حوله‌های حمام و دست بیمار را با استفاده از صابون‌های معمولی و آب یا ماشین لباسشویی در دمای ۶۰-۹۰ درجه سانتیگراد با مواد شوینده خانگی معمولی تمیز کرده و کاملاً خشک کنید. ملحفه‌های آلوده را درون یک کیسه مخصوص لباس کثیف قرار دهید. لباس‌های کثیف نتکانید و از سرایت آلودگی به پوست و لباس خودداری کنید.

۹- سطوحی که در اتاق مراقبت از بیمار مرتب لمس می‌شوند مانند میزهای کنار تخت‌خواب و تخت خواب باید مرتب تمیز و ضدعفونی شوند.

کرونا همچنان مهم‌ترین دغدغه مردم است. خیلی‌ها این روزها به این بیماری مبتلا شده‌اند و نیاز به مراقبت دارند و امکانات بیمارستان‌ها هم محدود است. از طرفی پزشکان تأکید می‌کنند که بسیاری از مبتلایان می‌توانند در خانه بمانند و قرنطینه شوند و بهبود پیدا کنند. اما نگهداری و مراقبت از بیمار مبتلا به کرونا چندان هم آسان نیست نیاز به رعایت نکاتی دارد تا هم بیمار زودتر بهبود پیدا کند و هم دیگران مبتلا نشوند.

برای مراقبت از بیماران مبتلا به کرونا ابتدا لازم است بدانیم که بیمار باید در بیمارستان بستری شود یا استراحت در خانه کافی است. طبق آنچه سازمان بهداشت جهانی توصیه می‌کند بیمارانی که عفونت حاد تنفسی دارند باید در اولین اولویت سیستم مراقبت‌های بهداشتی قرار بگیرند و درمان اضطراری بر اساس شدت بیماری آنها انجام شود اما برای کسانی که مبتلا به بیماری خفیف هستند، ممکن است بستری شدن در بیمارستان لازم نباشد مگر اینکه نگرانی در مورد وخامت سریع حال آنها وجود داشته باشد. در واقع بیماران با علائم خفیف و بدون بیماری‌های زمینه‌ای مزمن مانند بیماری‌های ریه یا قلب و نارسایی کلیوی می‌توانند در خانه تحت مراقبت قرار گیرند. البته بهتر است قبل از گرفتن این تصمیم پزشک شرایط را بررسی کند و خودتان هم ببینید که شرایط انجام این کار را در خانه دارید یا نه.

## از صفر تا صد قرنطینه

قبل از انجام هر کاری بهتر است اطلاعات خودتان را از این بیماری و مراقبت‌های لازم بالا ببرید.

۱- بیمار باید کاملاً قرنطینه شود و او را باید در یک اتاق جداگانه با تهویه مناسب قرار دهید (یعنی با پنجره‌های باز و یک در باز).

۲- حرکت بیمار در خانه باید محدود شود و فضای مشترک را به حداقل برسانید. مطمئن شوید فضاهای مشترکی که ممکن است بیمار در آنها تردد کنند مانند آشپزخانه و حمام تهویه مناسبی داشته باشند. مثلاً پنجره را باز بگذارید.

۳- اعضای خانواده باید در اتاق دیگری بمانند یا در صورت عدم امکان، فاصله حداقل ۱ متر از فرد بیمار را حفظ کنند.

## یک تکه آسمان

خلاوندا

ما را آزمودی تا در کم و بیش روزی‌هایمان بدگمان شدیم و در مدت عمرمان به آرزوهای دور و دراز گرفتار آمدیم، تا آنگاه که روزی خود از درگاه دیگر روزی‌خواران طلبیدیم...

خدایا، ما را به یقینی صادق برسان که ما را از رنج طلب معاش کفایت کند و اطمینانی خالص بخش که ما را از رنج و سختی معاف دارد. آن وعده‌ای را که در وحی خود بر پیامبر(ص) بدان تصریح کرده‌ای و در قرآن بر آن سوگند خورده‌ای سبب قطع دل‌مشغولی ما به رزقی که خود آن را تکفل کرده‌ای قرار دم.

خلاوندا، تو گفته‌ای «روزی شما و هر چه به شما وعده شده در آسمان است.»\* و در پی آن سوگند خورده‌ای که «سوگند به پروردگار آسمان‌ها و زمین که این سخن آن چنان که سخن می‌گویید حتمی است.» الهی؛ گفته تو راست‌ترین گفته‌هاست و سوگند تو درست‌ترین و کامل‌ترین سوگندهاست.

\*

سوره‌الذاریات

دعای بیست و نهم صحیفه سجاده

## ... کتاب کودک

### زندگی هچل هفت آیدا



«زندگی هچل هفت آیدا پیرپور» نوشته سولماز خواجه‌وند است که نشر هوپا در سال ۱۳۹۸ آن را منتشر کرده است. مخاطب این کتاب جذاب و خواندنی کودکانی هستند که سال‌های پایانی دبستان را می‌گذرانند، یعنی گروه سنی ج. رمان، مجموعه‌ای از هفت داستان مربوط و متصل به هم است و وقایع بازمه‌ای را با شخصیت‌پردازی‌های

خاص و نثری شیرین و روان روایت می‌کند. آیدا، راوی رمان، دختری است ۹۱۰ ساله که هنوز مدرسه نرفته و پدرش حسن، کلاهدار است و مادرش هانیه دستیار بابایی کلاهداردارش و زنی بی‌مسئولیت است. آیدا با ترفندهای خاص خودش نامش را در مدرسه محله می‌نویسد اما دو روز اول مدرسه، آنقدر حوادث عجیب و غریب رخ می‌دهد که شما را شوکه می‌کند. رمان موقعیت‌های بسیار ناب و جذابی دارد که خواندنش نه فقط برای مخاطب کودک و نوجوان بلکه برای بزرگسالان هم خالی از لطف نیست. این کتاب ۱۹۲ صفحه دارد و به قیمت ۳۰ هزار تومان به فروش می‌رسد.

## پیشنهاد هفته

وضعیت نابسامان کرونا، معلوم نیست تا کی ادامه داشته باشد. بنابراین بهتر است خودتان را با تفریحات خانگی سالم سرگرم کنید. کتاب در هر شرایطی بهترین و سالم‌ترین دوست شما است که هم حال و هوایتان را عوض می‌کند و هم شما را از احتمال بیماری و کسالت دور نگه می‌دارد. این شما و این سه پیشنهاد ویژه برای کتابخوانی شما و فرزندانتان.





## سکوت

● نوشته: سیماسادقی

با صدای داد و فریاد و فحش برادر سحر از خواب پریدم. مادرم زودتر از من کنار پنجره بود. انگار آماده بود که خودش را از پنجره بیرون بیندازد و برود کمک سحر. صدای سحر در میان فحش و کتک برادرش میامد که: «غلط کردم. باشه داداش هر چی شما بگی.»

من و مادرم نگاهی بهم کردیم. مادرم پنجره را بست و با بغض گفت: «همینه که هست، کاری نمی شه کرد.»

فردا صبح سحر با چشمانی پف‌آلود از گریه از در خانه بیرون آمد. بدون حرفی درباره اتفاق شب گذشته، با هم به طرف مدرسه حرکت کردیم. توی راه شروع کردم درباره امتحانات آخر سال حرف زدن. از اینکه سکوت بین مان برقرار شود، وحشت داشتم، احتمالاً سحر هم همین حس را داشت چون با دقت جواب می داد. نزدیک مدرسه گفت: «این کرم پودر خیلی خوبه تازه خریدم. قشنگ به صورتم و دور چشمام بزن. آخه دیشب خوب نخوابیدم. قیافه م داغونه.» بعد چند سیلی نرم به صورتش زد تا رنگ به گونه‌هاش برگردد. چشمکی زد و گفت: «خوشگل شدم؟» من هاج و واج نگاهش کردم.

چند روز قبل را به خاطر آوردم که سحر گفت خواستگار پولداری برایش آمده و باعث شده مادر و برادرش حسابی وسوسه بشوند.

«ولی خب راستش رو بخوای من پدرام رو دوست دارم. پول و ثروت می‌خوام چیکار؟ خودمون می‌سازیمش. اون عاشقمه و من هم براش می‌میرم.»

یک بار پدرام را دیده بودم. با موتور و سیگاری بر لب نزدیک مدرسه ایستاده بود. پسری بود لاغر با لپ‌های فرورفته و گونه‌های برجسته. چشمهایش دودو می‌زد. سحر بهم گفته بود: «پدرام می‌که بهترین کادوی تولد پوله. اگه می‌خوای کسی رو خوشحال کنی، بهش پول بده. راستش رو بخوای من هم پول هامو جمع کردم و برای تولدش یک کارت هدیه گرفتم.»

دیشب مادر خواستگار تماس گرفته بوده. مادر سحر گفته بود: «دخترم باید رضایت بده. فعلاً هم چند ماه از درسش موند، و کسی چه می‌دونه شاید خدا خواست و دانشگاه قبول شد.»

مادر خواستگار خنده‌ای کرده و گفته بود: «دختر عاقبت مال مردمه خانوم. ایشالا تو خونه خودش اگه خواست درس هم می‌خونه. تازه درس بخونه بره سر کار برای صنایع شاهی حقوق؟ ماشالله امیر هم آنقدر دستش به دهنش می‌رسه که سحر جون خانومی کنه و نخواد بره سر کار.»

از صحبت‌ها معلوم شده بود که امیر خانه پر و پیمانی در شمال شهر دارد. این حرف‌ها برادر و مادر سحر را بیشتر وسوسه کرد. این طور که معلوم بود نیازی به چیهیزی سحر نبود. برادر که چند سالی بود نقش پدر را هم برعهده داشت، از این موضوع خوشحال شد. یک قدم بزرگ جلو افتاده بودند. اگر می‌توانست شیربها هم از داماد بگیرد، کلی از بار قرض‌هایی که برای تعمیر خانه کرده بودند، سبک می‌شد.

سحر چند روزی به مدرسه نیامد. مادرش از دم در می‌گفت حالش خوب نیست، باید بماند خانه استراحت کند. گوشش هم خاموش بود. شب جمعه دیدم ماشین مدل بالایی دم در خانه شان ایستاد. دو زن و دو مرد با گل و شیرینی پیاده

پایم را برانداز کرد و گفت: «اگه یه وقت خواستی من می‌تونم یه کار تو شرکت برات دست و پا کنم.» در حالی که به من خیره شده بود، گفت: «قطعا می‌تونی رو کمکم حساب کنی.»

سحر با سینی شربت وارد شد. نفس راحتی کشیدم. امیر گفت: «با دوست صحبت می‌کردم، گفتیم هر وقت تمایل داشته باشن تشریف بیارن تو شرکت ما کار کنند، خوشوقت خواهیم شد.» سحر گفت: «راستش رو بخوای امیر خیلی دست به خیره. دخترخاله مهشید رو که یادته؟ اونم تو شرکت امیر مشغول کار شده. سودابه همسایه مون هم همینطور.»

صدایم را صاف کردم و گفتم: «کاش خودت هم یه گوشه کار رو تو شرکت بگیری.»

امیر سریع سیگارش را کنار گذاشت و گفت: «زنی که در خونه باشه و از خونه و زندگی و بچه‌ش مراقبت کنه، قطعاً کار مفیدتری داره انجام می‌ده. بخصوص که احتیاج مالی هم نداشته باشه.»

سحر با کم رویی گفت: «راستش رو بخوای خودم هم چندباری پیشنهاد دادم ولی خب...»

امیر که معلوم بود حوصله ادامه این بحث را ندارد، با لیخندی زورکی گفت: «قطعاً شما رئیس ما در همه جا هستی. شما به خونه و زندگی و بچه و خودت برسی، ما را بس.»

سحر از خنده ریسهای رفت و گفت: «می‌بینی؟ دلش نیامد آب تو دلم تکون بخوره. حتی برای باشگاه رفتن هم گفت برات یه مربی می‌گیرم تو خونه باهاش کار کنه. معلم زبان هم دارم. البته خودمونیم یادت میاد که من همچین هم استعداد زبان یادگرفتن نداشتم ولی خب به خاطر این نیم وجبی هم که شده باید خودمو آپدیت کنم. طفلک امیر خودش رو به خاطر ما به آب و آتش می‌زنه صبح زود می‌ره و شب دیر وقت میاد که ما راحت باشیم.» و نگاهی پر از غمزه به امیر انداخت که امیر متوجهش نشد. سرش توی گوشه بود و لیخندی بر لبش داشت.

وقتی از خانه سحر بیرون آمدم، صدایش تو سرم بود: «باشه هر چی شما بگی.»

شدند. زنگ در خانه سحر را زدند.

سال‌ها از سحر بی‌خبر بودم. مادر و برادرش از محله‌ی ما رفتند بدون گذاشتن هیچ نشانی. یک روز زن بسیار خوش لباس و آراسته‌ای را همراه یک دختر بچه نزدیک خانه دیدم. زن داشت سر بچه داد می‌زد و تهدیدش می‌کرد که اگر خفه خون نگیرد چنین و چنان می‌کند. وقتی مرا دید از من سوراغ جایی را گرفت که بتواند برای بچه خوراکی بخرد. من گفتم بقالی سر کوچه بعدی است. زن بدون اینکه درست به من نگاه کند، گفت: «راستش رو بخوای الان به این مغازه‌ها می‌گن سوپر...» از شنیدن این حرف با دقت به زن نگاه کردم. باورم نمی‌شد. سحر بود. این قدر ظاهرش تغییر کرده بود که به سختی چهره قبلی را می‌توانستم از پشت عمل‌های زیبایی متعدد بشناسم. فقط چشم‌ها همان چشم‌ها بود. همدیگر را بغل کردیم. برای آخر هفته از من قول گرفت که به خانه‌ش بروم. «راستش رو بخوای امیر خیلی مهمون دوسته. خیلی از تو برات تعریف کردم. حتماً بیام، منتظرتم»

زنگ در خانه مجللی را فشار دادم. زن جوانی در را باز کرد و مرا به اتاق پذیرایی باشکوهی راهنمایی کرد. چند دقیقه بعد صدای تاپ تاپ قدم‌های بچگانه‌ای را پشت سرم شنیدم. برگشتم دختر سحر همراه مادرش وارد اتاق شدند. سحر را در یک لباس ابریشم مشکی با آرایش اغراق‌آمیز دیدم. همدیگر را بغل کردیم. دخترش شباهتی به خودش نداشت. اسباب بازی‌ای را که برایش برده بودم، بهش دادم. سحر گفت: «مامی درست باهاش بازی کن. دو روزه خرابش نکنی‌ها...»

در این موقع امیر با لباس راحتی وارد اتاق شد. سیگار برگی بر گوشه لب داشت و لیوانی در دست. سری به نشانه سلام و احوالپرسی و خوش آمدید، تکان داد. سحر بلند شد و گفت: «ای وای هنوز این دختره دست و پاچلفتی شربت نیآورده.» و از اتاق خارج شد. امیر گفت: «ناهید خیلی ازت تعریف کرده. قطعاً دوران خوشی در مدرسه داشتید شنیدم درس‌خون بودی و الان تو به آزمایشگاه کار می‌کنی. مسئول اونجایی؟ اوضاع کار خوبه؟ بهت خوب پول می‌دن؟ قطعاً اگه حقوقش خوب نباشه، ارزش نداره خودتو معطل کنی.» بعد با نگاهی سر تا

### ... کتاب بزرگسال

#### نجیب‌زاده‌ای در مسکو



کتاب نجیب‌زاده‌ای در مسکو، رمانی نوشته‌ی امور تولز است که اولین بار در سال ۲۰۱۶ به انتشار رسید. داستان این رمان شما را به دوره‌ای پر فراز و نشیب از تاریخ می‌برد و با زندگی کنت الکساندر روستوف آشنا می‌کند. زمانی که دادگاه بلشویک در سال ۱۹۲۲، کنت الکساندر را یک اشرافی غیرپشیمان در نظر می‌گیرد، او به حصر خانگی در هتلی در نزدیکی‌های کرملین

محکوم می‌شود. روستوف که مردی سرسخت و باهوش است، حتی یک روز هم در تمام زندگی‌اش کار نکرده و حالا مجبور است در اتاقک بالای شیروانی هتل زندگی کند، در حالی که در پشت درهای هتل، برخی از پرآشوب‌ترین دهه‌های تاریخ روسیه رقم می‌خورد. برخلاف انتظار روستوف، این شرایط سخت باعث می‌شود که او به دنیایی جدید از اکتشافات روحی و عاطفی قدم بگذارد. نجیب‌زاده‌ای در مسکو، را مصطفی احمدی ترجمه کرده و انتشارات کوله‌پشتی در ۵۹۶ صفحه منتشر و با قیمت ۸۵ هزار تومان به فروش می‌رساند.

### ... کتاب نوجوان

#### جنگ دکمه‌ای



«جنگ دکمه‌ای» کتابی جذاب و پرکشش نوشته‌ی اندرو کلمنتس است که با ترجمه‌ی زینب خامه‌یار توسط نشر پرتقال در ۱۷۶ صفحه و با قیمت ۳۹ هزار تومان منتشر شده است. اندرو کلمنتس، که در بیشتر کتاب‌هایش به ماجراهای مدرسه‌ای می‌پردازد، در این رمان ماجرای دختری با ظاهری متفاوت از دخترهای دیگر را روایت می‌کند که عاشق

ریاضی و علوم و نجوم است و طی یک حادثه صاحب مقدار زیادی دکمه می‌شود و با همین دکمه‌ها موجی در مدرسه‌شان ایجاد می‌کند که باید بخوانید در خلاصه کتاب آمده است: «گریس و الی از کلاس دوم دوستان صمیمی بوده‌اند. الی همیشه در همه کارها رئیس بازی درمی‌آورد و گریس بیشتر وقت‌ها دوست دارد دستیارش باشد. اما یک اتفاقی باعث می‌شود همه چیز تغییر کند. گریس با راه انداختن یک مد جدید در مدرسه مرکز توجه همه می‌شود؛ مدی که اول از کلاس خودش شروع می‌شود و بعد پایه‌های دیگر و کم کم کل مدرسه را فرا می‌گیرد.»



... پیشنهاد سرآشپز

## خورش کاری تایلندی

خورش کاری تایلندی یک غذای خوش عطر و طعم و پر ادویه است که معمولاً با مرغ درست می‌شود اما در صورت تمایل می‌توانید مرغ را از دستور حذف کنید.

### مواد لازم:

مرغ خرد شده	۲۵۰ گرم
سیب زمینی	۲ عدد
پیاز	۱ عدد
سیب	۴ حبه
گوچه فرنگی	۳ عدد
نخود فرنگی	۵۰۰ گرم
هویج	۳ عدد
شیر نارگیل	۳۵۰ گرم
لفل دلمه‌ای	۲ عدد
زیره سبز	۲ قاشق چای خوری
ادویه کاری	۴ قاشق چای خوری
لفل قرمز	۱ قاشق چای خوری
لفل سیاه	۴ قاشق چای خوری
پودر زنجبیل	۱ قاشق غذاخوری
روغن مایع	۱ قاشق غذاخوری
نمک	۱ قاشق چای خوری
زردچوبه	۱ قاشق چای خوری

### طرز تهیه:

مرغ را تفت داده و کنار بگذارید. سیب زمینی‌ها را مکعبی خرد کرده و با آب و نمک بپزید و سپس آبکش کنید و به مرغ بیفزایید. پیاز را نگینی کرده و سرخ کنید. سپس سیرها را له کرده و اضافه کنید.



### نکته:

در صورت تمایل می‌توانید به خورش یک و نیم فنجان گل کلم خرد شده و قارچ هم اضافه کنید. خورش کاری را با گشنیز یا ریحان تازه خرد شده تزئین کنید. این خورش طعمی تند دارد. در صورت تمایل میزان فلفل آن را کمتر کنید.

گوچه فرنگی را با کمی آب در مخلوط کن بریزید و پوره کنید. نخودفرنگی‌های پخته را همراه با زنجبیل، هویج و فلفل دلمه‌ای خرد شده و پوره گوچه به پیاز و سیر داغ اضافه کنید. سپس ادویه‌ها و شیر نارگیل را هم به مواد اضافه کنید و حرارت را زیاد کنید تا خورش به جوش بیاید. حالا باید سیب زمینی‌های پخته شده را به مواد اضافه کرده و اجازه دهید همه مواد به آرامی تقریباً ۳۰ دقیقه بپزند و خورش جا بیفتد. سپس آن را با پلو سرو کنید.

### ... دنیای شیرین

## کوکی دابل چاکلت

این کوکی بدون آرد درست می‌شود و بافتی نرم و لطیف دارد و با عطر و طعم قوی شکلاتی‌اش می‌تواند یک عصرانه دلچسب برایتان ترتیب دهد.

### مواد لازم:

پودر کاکائو	نصف فنجان
پودر قند	نصف فنجان
پودر اسپرسو	۱ قاشق چای خوری
نمک	نصف قاشق چای خوری
سفیده تخم مرغ	۳ عدد
وانیل	۱ قاشق چای خوری
چیپس شکلات	۲ فنجان

### طرز تهیه:

مواد خشک را در یک کاسه بزرگ مخلوط کنید. سفیده تخم مرغ و وانیل را به مواد اضافه کنید و به هم زدن ادامه دهید. در ابتدا مخلوط بسیار خشک و غلیظ است اما به مرور براق و شل و چسبناک می‌شود. چیپس شکلات را هم به مخلوط اضافه کنید و کمی هم بزنید. فر را با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد به مدت نیم ساعت گرم کنید. سینی فر را با قلم آشپزی چرب کرده و یک کاغذ روغنی کف آن پهن کنید و روی کاغذ را هم با قلمو چرب کنید. حالا مایه کوکی را به کمک قاشق غذاخوری روی کاغذ روغنی بریزید و روی کوکی‌ها را با کاغذ روغنی دیگری که از قبل با قلمو چرب کرده‌اید ببوشانید. سینی را در طبقه وسط فر به مدت ۸ تا ۱۰ دقیقه قرار دهید تا کوکی‌ها بپزند. وقتی کوکی شروع به ترک خوردن کرد، یعنی بزودی خواهد پخت. سپس کوکی‌ها را بیرون آورده و اجازه دهید خنک شوند، بعد به آرامی کاغذ روغنی را جدا کرده و کوکی دابل چاکلت را سرو کنید.



### ... آشپزی گیاهی

## لازانیای گیاهی

لازانیای غذای لذیذ و خوشمزه‌ای است که روش‌های پخت مختلفی دارد. بیشتر ما لازانیای گوشت چرخ کرده می‌پزیم اما در ادامه با طرز تهیه این غذا با سبزیجات و چند نوع پنیر آشنا می‌شوید.

### مواد لازم:

لازانیای	یک بسته
قارچ	۲۵۰ گرم
لفل دلمه‌ای	یک عدد
هویج	یک عدد
پیاز	یک عدد
کدو و بادمجان	یک عدد
ریحان خشک	یک قاشق
پونه خشک	یک قاشق
پنیر پارمزان	نصف فنجان
پنیر موزارلا	نصف فنجان
آرد	نصف پیمانه
کره	۱۰۰ گرم
شیر	یک لیوان
نمک و فلفل	به مقدار لازم

### طرز تهیه:

آرد را تفت داده و کره را به آن اضافه کنید. سپس شیر را افزوده و هم بزنید تا آرد گلوله نشود و سس سفید روی حرارت، غلیظ شود. پیازها و همه سبزیجات را نگینی خرد کرده و سرخ کنید و با نمک و فلفل خوب تفت دهید. حالا ریحان و پونه خشک را اضافه کرده و خوب هم بزنید. ورقه‌های لازانیای را در آب جوشی که به آن نمک و روغن افزوده‌اید، قرار دهید و بعد از ۱۰ دقیقه آبکش کنید. کف ظرف مخصوص فر را چرب کنید. سپس روی آن کمی سس سفید بریزید. در یک لایه، ورقه‌های لازانیای را بچینید. مجدد روی این لایه کمی از سس سفید ریخته و خوب پخش کنید. لایه بعدی را با موادی که آماده کردید پر کنید. این کار را تا تمام شدن مواد انجام دهید. در نهایت پنیرها را رنده کرده و روی آخرین لایه بریزید. ظرف را به مدت ۳۰ دقیقه در فر با دمای ۱۷۵ درجه سانتی گراد قرار دهید. سپس آن را سرو کنید.





## سه راهکار مفید برای تسکین میگرن

میگرن با علائمی مثل سردرد آزاردهنده، سرگیجه، حساسیت به نور و صدا، اختلالات بینایی، بی‌حسی، احساس سوزن سوزن شدن و حتی ناتوانی در تفکر و تمرکز می‌تواند خودش را نشان دهد. فردی که برای مدت سه ماه و هر ماه حدود ۱۵ روز یا بیشتر دچار سردرد است و مدت هشت روز با علائمی از سردرد میگرنی مواجه است به میگرن مزمن مبتلاست.

واقعیت این است که افراد مبتلا به میگرن مزمن، بیشتر روزها علائمی از بیماری دارند و زمانی که حمله میگرنی تمام شد، حمله بعدی شروع می‌شود. در این بین، خود مراقبتی می‌تواند به این افراد کمک زیادی کند. در ادامه به برخی از راهکارهایی که می‌تواند عوارض میگرن مزمن روی سلامت روان را کاهش دهد اشاره می‌کنیم:



**تحرک داشته باشید:** برای افرادی که هر روز درگیر سردردهای شدید میگرنی هستند، ورزش دشوار به نظر می‌رسد اما می‌توانید به جای ورزش، تحرک و فعالیت بدنی خود را در طول روز بیشتر کنید. پیاده روی، انجام امور منزل، استفاده از پله به جای آسانسور و... پیشنهادهایی ساده‌ای برای افزایش تحرک هستند.

**مراقب خودتان باشید:** خود مراقبتی عبارتی است که اغلب در رسانه‌های اجتماعی با آن مواجه می‌شویم. خود مراقبتی در واقع اولویت بندی زمانی است که فرد به خود اختصاص می‌دهد. خود مراقبتی می‌تواند جدا شدن از شبکه‌های اجتماعی، اولویت بندی کردن کار و زندگی، مطالعه کردن، چرت زدن، تماشای فیلم مورد علاقه یا صرف وقت برای انجام یک کار هنری باشد.

**به دیگران کمک کنید:** زمانی که فرد دچار حمله میگرنی خفیف است می‌تواند با تمرکز کردن روی دیگران تا حدودی ذهن خود را از درد دور کند. یکی از سخت‌ترین بخش‌های این راهکار، اقدام به شروع انجام کاری برای دیگران است اما زمانی که فرد فعالیت خود را شروع کند به تدریج احساس درد کمتری خواهد داشت.

## ۶ خاصیت شگفت‌انگیز قارچ



قارچ سرشار از پروتئین است و یک غذای گیاهی سالم و مغذی به حساب می‌آید. این گیاه، منبع خوبی از فیبر و اسیدهای چرب اشباع نشده است و در عین حال کالری پایینی دارد. اما فواید قارچ در همین‌ها خلاصه نمی‌شود. در ادامه برخی از این خواص را می‌خوانید:

**ویتامین D:** تحقیقات نشان می‌دهد مصرف قارچ‌هایی که در معرض نور خورشید قرار داشته‌اند، سطح ویتامین D را افزایش داده و می‌تواند به اندازه مصرف مکمل ویتامین D برای سلامتی سودمند باشد.

**احساس سیری برای مدت طولانی:** مصرف قارچ با افزایش احساس سیری و کاهش گرسنگی و نیاز به مصرف غذای بیشتر در طول روز مرتبط است و باعث می‌شود که این ماده خوراکی گزینه مناسبی برای افرادی باشد که وزن خود را تحت کنترل دارند.

**سلامت روده:** قارچ همچنین حاوی پروبیوتیک‌های خاصی است که باکتری‌های خوب روده را تغذیه می‌کند و می‌تواند به رفع بوی بد دهان کمک کند.

**کمک به سیستم ایمنی بدن:** قارچ حاوی میزان قابل توجهی از آنتی اکسیدان است که به مبارزه با رادیکال‌های آزاد کمک کرده و از عملکرد سیستم ایمنی بدن حمایت می‌کند.

**کاهش خطر سرطان:** مصرف مرتب قارچ با کاهش خطر ابتلا به سرطان تخمدان و جلوگیری از پیشرفت سرطان پروستات مرتبط است.

**سلامت قلب:** دیواره سلولی قارچ حاوی بتاگلوکان است. این نوع فیبر محلول که معمولاً در جوی دوسر یافت می‌شود، کلسترول را کاهش داده و سلامت قلب را بهبود می‌بخشد.

## فواید خرما برای سلامت کودکان

کودکان مشاهده می‌شود و به همین دلیل کودکان با مشکلات جسمی زیادی روبرو می‌شوند بنابراین به کمک خرما می‌توان کودک را در برابر سوءهاضمه حفظ کرد.

**حفظ سلامت کبد:** نوزادان بسیار حساس هستند بنابراین بیشتر در معرض خطر ابتلا به ویروس و باکتری قرار دارند که می‌تواند اثر منفی بر کبد داشته باشد. اختلالات کبدی می‌تواند منجر به ابتلا به بیماری‌های جدی همچون یرقان، حصه و هپاتیت شود.

**استحکام دندان‌ها:** مصرف خرما برای رشد دندان خوب است همچنین به تقویت لثه‌ها و دندانها کمک می‌کند.



خرما منبع خوبی از مواد معدنی همچون آهن، کلسیم، سدیم، منیزیم، پتاسیم و روی به حساب می‌آید. همچنین خرما حاوی ویتامین B1، B2، نیاسین، ویتامین B6، A و ویتامین K و منبع خوبی از قند و فیبر خوراکی است. خرما حاوی فروکتوز و دکستروز است که انرژی مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند. تمامی این مواد مغذی برای کودک در حال رشد لازم است.

از آنجایی که خرما سرشار از مواد مغذی است مصرف آن به رشد جسمی و ذهنی کودک کمک می‌کند. نوزادان از شش ماهگی می‌توانند این ماده خوراکی را مصرف کنند. در شروع می‌توان خرما را به صورت پوره در رژیم غذایی نوزاد گنجاند. هرچند لازم است پس از اولین تغذیه نوزاد با هر ماده غذایی جدید سه روز منتظر ماند و در صورت عدم بروز حساسیت مجدد مصرف آن ماده غذایی را ادامه داد.

در ادامه به برخی از فواید خرما برای کودکان اشاره می‌کنیم:

**رشد مغز:** پتاسیم برای رشد مغز بسیار مفید است و در خرما به وفور یافت می‌شود بنابراین برای رشد شناختی کودک می‌توان خرما را در رژیم غذایی او گنجاند.

**پیشگیری از سوءهاضمه:** خرما سوءهاضمه را درمان و باکتری‌ها یا مشکلات مرتبط با آن در روده را اصلاح می‌کند. مشکل سوءهاضمه در بسیاری از

## توصیه‌هایی برای خرید در دوران کرونا

بیرون از منزل بگذارید و بعد از خارج کردن از کیسه‌های پلاستیکی آن‌ها را داخل سینی یا تشت بزرگ وارد منزل کنید. کیسه‌های پلاستیکی را در بالکن یا فضایی دور از دسترس بگذارید تا چندروز بعد سراغشان بروید. سپس خریدها را در کیسه‌های تمیز بسته بندی کنید.

– برای کاهش خطر در فروشگاه‌ها دست‌های خود را قبل و بعد از خرید به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون شسته یا با ژل‌های الک‌ل‌دار ضدعفونی کنید. همیشه فرض کنید تمام سطوحی که لمس می‌کنید آلوده هستند، یعنی پس از دست زدن به چرخ یا سبد خرید، اجناس و بسته‌بندی‌ها، دستانتان را به صورت‌تان نزنید.

با الکل ضدعفونی کنید. برای وارد کردن رمز هم از دستمال یا دستکش استفاده کنید.

– هنگام خرید میوه و تره بار، حتماً از دستکش استفاده کنید و در طول خرید از دست زدن به صورت، چشم، دهان، بینی و موهای خود بپرهیزید.

– پس از بازگشت به خانه، خریدها را به طور مستقیم وارد خانه نکنید. اجناس خریداری شده را

– از خریدن مواد غذایی باز (مثل لبنیات تازه، آجیل و خشکبار فله‌ای و...) خودداری کنید.

– از کیسه‌های پارچه‌ای استفاده کنید تا بتوانید بعد از هر بار خرید آن را بشویید و مجدداً استفاده کنید.

– برای پرداخت هزینه خرید، از پول نقد استفاده نکنید. وجه را برای فروشنده به صورت اینترنتی کارت به کارت کرده یا حتماً کارت بانکی خود را بعد از خرید

خرید کردن در دوران شیوع کرونا یکی از دشوارترین و البته پرخطرترین کارهای ممکن است. با این حال نمی‌توان خرید مایحتاج ضروری را از زندگی حذف کرد اما با رعایت نکات بهداشتی می‌توانید خریدی امن و سالم داشته باشید. برای این کار:

– خرید اینترنتی و تلفنی را جایگزین خرید حضوری کنید.

– دفعات بیرون رفتن از خانه یا سفارش دادن را به حداقل برسانید و ترجیحاً خریدهایتان را یک یا دو نوبت در ماه به صورت عمده انجام دهید.

– هنگام ایستادن در صف، فاصله یک تا سه متری را با دیگران حفظ کنید.

– کودکان را با خودتان به مراکز خرید نبرید.







## وابستگی افراطی به همسر و راه‌های غلبه بر آن

### • عطیه میرزا امیری

#### کارشناس ارشد روانشناسی

خیلی وقت بود که از او بی‌خبر بودم تا اینکه یک شب سرزده به خانه‌اش رفتم. آن شبی که مهمان سرزده‌اش شدم، شوهرش ماموریت بود. و اصلاً داستان و مشغولیت ذهنی من از همان شب شروع شد. برایم از این گفت که از همان ابتدای ازدواجش تا الان که حدود ۲۰ سال می‌گذرد، وابستگی شدید و غیرمعمولی به همسرش دارد. گفت همیشه به شوهرش می‌گوید که کاش من آدمک کوچکی بودم که در جیبش جا می‌شدم و می‌توانستم همه‌جا و همیشه کنارش باشم. برایم گفت که شوهرم از این وابستگی‌هایم کلافه می‌شود، اما دست خودم نیست و نمی‌توانم این وابستگی و گاهی این حساسیت را کنار بگذارم. حرف‌های آن شب دوستم باعث شد من مطالعه زیادی بر این داشته باشم که آیا وابستگی به همسر خوب است؟ چطور می‌توان وابستگی بیش‌ازحد و ناسالم به همسرمان را کنار بگذاریم؟ در ادامه این مقاله آن چه که در این مدت خوانده و شنیده‌ام را در اختیارتان می‌گذارم.

#### وابستگی عاطفی یا حمایت عاطفی؟

اول از همه این سؤال برای ما پیش می‌آید که اصلاً وابستگی همسران به یکدیگر خوب است یا آسیب‌زا؟ مسلماً نزدیکی و وابستگی عاطفی بین زوج‌ها برای داشتن یک رابطه سالم و تربیت کودکان لازم است. این حس نزدیکی به زوجین کمک می‌کند تا خود و همسرشان را به‌عنوان یک واحد ببینند، درک کنند و بپذیرند. با این حال، وقتی این وابستگی افراطی شود، به خود فرد، همسرش و در کل به رابطه آسیب می‌رساند. یک تصویر ذهنی کلیشه‌ای وجود دارد که معمولاً وقتی صحبت از وابستگی شدید عاطفی به همسر می‌شود خیلی از افراد تصور می‌کنند این مشکل فقط در خانم‌ها وجود دارد؛ اما باید به این نکته اشاره کنیم که وابستگی عاطفی شدید و افراطی به همسر مختص هیچ جنسیتی نیست و مردان هم به اندازه زنان می‌توانند به همسرشان وابستگی غیرعادی داشته باشند. این مسئله به‌ویژه بعد از تولد فرزند دیده می‌شود که مردان احساس می‌کنند همه توجه همسرشان به فرزند معطوف شده و ممکن است احساس کنند رها شده‌اند.

پژوهش‌های انجام‌شده درباره وابستگی عاطفی در زوجین به این اشاره می‌کند که همسران باید بتوانند نیازهای عاطفی یکدیگر را برآورده کنند.

همین نکته است که باعث می‌شود رابطه آنها سالم، ایمن و شاد باشد. خیلی اهمیت دارد که مطمئن باشیم فردی که برایمان مهم است، همیشه و حتی وقتی با ما هم‌عقیده نیست، هوایمان را دارد. به‌علاوه، اهمیت‌دادن او به نظرات و عقایدمان، حتی زمانی که با آنها مخالف است، باعث افزایش اعتمادبه‌نفس و عزت نفس در ما می‌شود. اما این نکته را در نظر داشته باشید که حمایت عاطفی با وابستگی عاطفی تفاوت دارد. وقتی حرف از وابستگی به میان می‌آید، یعنی برای خودمان ارزش یکسانی قائل نیستیم و همیشه باید فرد مهمی در زندگی‌مان باشد که دائماً به ما یادآوری کند آن‌قدر خوب، مهم و باارزش هستیم که لایق عشق او باشیم. در مواقعی که با وابستگی عاطفی روبرو هستیم، دائماً نگران تأیید احساساتی یا تعهد همسرمان هستیم، بیشتر از اینکه به رابطه‌مان توجه کنیم، فقط نگران شک‌هایمان هستیم، به‌خصوص شک به خودمان. همیشه گمان می‌کنیم که به اندازه کافی خوب نیستیم و برای همین درصدد آن هستیم که به هرصورتی از همسرمان تأیید بگیریم. وقتی در رابطه به‌اندازه کافی احساس امنیت نمی‌کنیم، عشق به همسرمان ناخودآگاه تبدیل به ترس می‌شود. دائماً نگرانیم که همسرمان ترک‌مان کند، خیانت کند یا ما را پس بزند. هرقدر بیشتر نگران این موضوع باشیم، بیشتر به او وابسته می‌شویم و درنهایت رابطه‌مان بیشتر تنزل پیدا می‌کند.

#### راه‌هایی از وابستگی افراطی

**دیدن، شنیدن و شفای کودک درون:** مدل رفتاری امروز ما تا حد زیادی ناشی از آسیب‌های روانی در کودکی است. برای ریشه‌یابی و درمان وابستگی افراطی خود باید به روان‌شناس و متخصص مراجعه کنید. اما در نهایت، این خود ما هستیم که می‌توانیم این آسیب‌ها را به‌خوبی ببینیم و درمان کنیم. هر وقت تردیدهایی قدیمی به سراغتان می‌آیند، باید آنها را بشناسید و ببینید از کدام بخش از کودک وجودتان سرچشمه گرفته‌اند. در واقع، زمانی که تأیید از همسرتان یا کنترل کردن او، به سراغتان می‌آید باید کودک درونتان را کنترل کنید نه همسرتان را. شما کودک درونتان را باید بخشی جدای از خودتان ببینید تا بتوانید به عنوان یک فرد بالغ، کنترل بیشتری روی او داشته باشید. حالا باید به‌عنوان فردی بالغ به آن کودک اطمینان بدهید که همیشه لیاقت عشق، محبت، اعتماد و پذیرش را دارد.

**صداقت با خود، دوست داشتن خود:** روش دیگر برای مقابله با وابستگی ناسالم به شریک زندگی، صداقت و برقراری ارتباط است؛ اما در این مورد خاص، یعنی وابستگی شدید عاطفی، فردی که باید با او روبراست باشید خودتان هستید نه همسرتان. هرقدر بیشتر با خودتان روبراست باشید، راحت‌تر می‌توانید نیازهایتان را به زبان بیاورید. چه توقعی از همسرتان دارید که برآورده نمی‌کند؟ وقتی این نیازها را به زبان می‌آورید، خودتان بیش از پیش متوجه منطقی یا غیرمنطقی بودن آنها می‌شوید. روان‌شناسان معتقدند که ازدواجی که با وابستگی شدید و غیرمنطقی عاطفی همراه باشد معمولاً باعث از بین رفتن «خود» فرد می‌شود؛ یعنی باید فردیت خودتان را حفظ کنید و مراقب باشید که در جریان وابستگی شدید و ناسالم عاطفی از بین نروید.

#### ... توصیه عاشقانه ...

### رفتارهای آزارنده را تحمل نکنید

در ابتدای آشنایی، دو طرف به شدت مراقب رفتارشان هستند اما پس از ازدواج، خود را در این زمینه مکلف نمی‌دانند. این درست جایی است که خیلی از دلخوری‌ها از آن آغاز می‌شوند. هنگامی که برای اولین بار در معرض این رفتارهای ناخوشایند قرار می‌گیریم، احتمالاً واکنش منفی جزیی نشان می‌دهیم و به قول معروف آن را تحمل می‌کنیم، اما با هر بار تکرار، حساسیت به رفتارهای آزارنده بیشتر می‌شود تا جایی که ممکن است تحملمان تمام شود و یک دعوی جدی راه بیفتد. اگر همسرتان عادت دارد که آزارتان می‌دهد، او را با مهربانی از موضوع آگاه کنید. شاید اگر بداند این رفتار برای شما آزاردهنده است، آن را تکرار نکند. اما اگر باز هم آن رفتار را ادامه داد، باید با هم دنبال راه حل‌هایی باشید که از آن رفتار پیشگیری کند. مثلاً اگر همسرتان لباس‌هایش را روی میبل می‌اندازد، ابتدا با او صحبت کرده و بگویید که این کار ناراحتان می‌کند. اگر باز هم همسرتان به رفتار ناخوشایندش ادامه داد، دنبال یک راهکار مؤثر باشید. مثلاً جالباسی را در محلی قرار دهید که بیشتر در دسترس باشد.



#### ... یافته‌های روانشناسی ...

### اختلال دوقطبی در کمین افراد کم خواب

محققان نروژی می‌گویند فقدان خواب با کیفیت می‌تواند بر سلامت روان تأثیر منفی بگذارد چرا که کم خوابی یا بدخوابی، توانایی ما را در تنظیم احساسات کاهش می‌دهد و در درازمدت این موضوع می‌تواند مشکلات سلامت روان را افزایش دهد. این در حالی است که خود اضطراب و افسردگی ناشی از بدخوابی، ممکن است باعث اختلال بیشتر در خواب شود و یک چرخه معیوب را شکل دهد. خواب برای سلامت بدن ضروری است و به حفظ مهارت‌های توجه، یادگیری، حافظه و تنظیم عاطفی کمک می‌کند. داشتن یک استراحت خوب شبانه حتی توانایی فرد را برای درک دقیق جهان بیشتر می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد نداشتن خواب کافی به مدت ۳ شبانه روز یا بیشتر منجر به تحریف ادراکی و توهم می‌شود به همین دلیل بزرگسالان باید روزانه بین ۷ تا ۹ ساعت بخوابند. محققان می‌گویند بی‌خوابی نه تنها افسردگی بلکه اختلال دوقطبی و اضطراب هم ایجاد می‌کند و باعث افزایش خطر خودکشی می‌شود. جالب است که در برخی افراد، برطرف شدن کمبود خواب در کل می‌تواند به سرعت افسردگی را برطرف کند.





## بازی همراه با نمایش

خیلی از مادران یک جعبه لباس نمایش درست می کنند و با استفاده از آن بازی را همراه نمایش و تئاتر می کنند. این جعبه که شامل کلاه آتش نشان، چشم بند دزد دریایی، اسلحه پلاستیکی و چیزهای دیگر است، مناسب بچه های ۴ تا ۸ ساله است. می توانید وسایل جعبه را متناسب با روحیه و سن کودکان تنظیم کنید. با استفاده از این وسایل از کودکان بخواهید تا داستان اختراع کند، از بدنش استفاده کند و به این شیوه، خودش را سرگرم کند. با این روش شما می توانید هنر و خلاقیت کودک خود را بیرون بکشید و بدین ترتیب انرژی او را صرف یک فعالیت هدفمند کرده اید.

## رفتارهای خوب را تقویت کنید

یک نکته مهمی که در رابطه با کودکان وجود دارد این است که محدودیت گذاشتن برای کودکان در این سن اهمیت بسیار زیادی دارد. مثلاً اگر کودک شما تمایل دارد که با سرعت در یک سوپر مارکت بدود، معامله ای با او انجام دهید. اگر به شما در پیدا کردن اقلام موجود در فهرست خرید کمک کرد، پس از خرید او را به زمین بازی ببرید. اما مراقب باشید قول هایی به او بدهید که بتوانید همیشه به آن قول عمل کنید.

## در یک رشته ورزشی ثبت نامش کنید

کودکی بهترین زمان برای پیوستن به یک رشته ورزشی است. هر یک از فعالیت های ورزشی، اعم از فوتبال، شنا، بدمیتون و... می تواند باعث بهبود هماهنگی و بالا رفتن تمرکز کودک شما شود. اجازه بدهید خودش برنامه ای را که دوست دارد انتخاب کند، اما مطمئن شوید که این فعالیت ها بیش از حد ساختاریافته و نظام مند نیست. انجمن روان شناسان توصیه می کند کلاس هایی که برای کودکان پیش دبستانی برگزار می شوند، باید دست کم ۳۰ دقیقه بازی آزاد داشته باشد و برنامه آموزشی آن نباید بیش از ۲۰ دقیقه طول بکشد.

## باهم بازی سازنده کنید

همراهی یک کودک پرانرژی می تواند بسیار خسته کننده باشد، اما محدود کردن این کودکان پاسخ درستی به رفتار آنها نیست. در عوض اگر با آنها بازی کنید باعث می شود که او علاوه بر احساس امنیت، انرژی و نشاط مثبتی داشته باشد. اما این را بدانید که بازی کردن با کودک اصول خاصی دارد. هر موقع شما با کودکان بازی می کنید باید چند اصل را رعایت کنید.

اول اینکه از کودک خود هیچ سوالی در طول بازی نپرسید. دوم اینکه سعی نکنید بازی را به سمت آموزش سوق دهید. مثلاً لازم نیست در طول بازی به او آموزش اسم حیوانات، رنگ ها و... داده شود.

در آخر اینکه باید یک ساعتی در روز را که به بازی اختصاص داده اید، کودک لذت تمام ببرد. او رئیس شما باشد و شما کودک او.



## راهکارهایی برای سرو کله زدن با بچه های خرابکار

در ادامه به چند راهکار اشاره می شود که با آنها می شود فعالیت های کودک خرابکار و پرانرژی را کنترل کرد.

## تلویزیون را کم یا ممنوع کنید

والدین گمان می کنند که تلویزیون باعث آرام شدن کودک پرانرژی آنها می شود و بدین منظور کودک خود را با موبایل یا تلویزیون مشغول می کنند تا آرام بگیرد. این ذهنیت کاملاً غلط است. کارتون ها و سیستم های بازی پرتحرک می تواند باعث تحریک بیش از حد کودک شود و در نتیجه کودک شما حتی نمی تواند سر جای خود بنشیند. انجمن متخصصان بیماری اطفال در آمریکا توصیه می کند کودکان در طول روز تنها ۲ ساعت در معرض تلویزیون، بازی های ویدیویی و کامپیوتر قرار بگیرند و ۳ ساعت قبل از خواب تماشای هر سه مورد ممنوع است.

## استفاده چرخشی از اسباب بازی ها

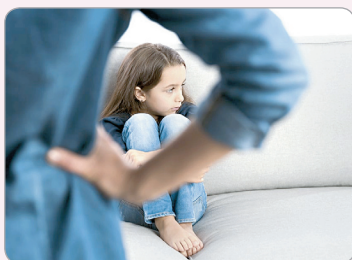
با هر اندازه اسباب بازی ای که کودکان دارد می توانید برخی از آنهایی را که زیاد از آن استفاده شده، در کمد قایم کنید و پس از مدتی دوباره آنها را در اختیار او قرار دهید. به این ترتیب اسباب بازی های قدیمی دوباره نو و جذاب بنظر می رسند و فرزندتان دیگر از بازی کردن با آنها احساس خستگی نمی کند. حتی برای تنوع بیشتر، می توانید با مادران دیگری که اطرافتان هستند، هماهنگ کنید و اسباب بازی های کودکانتان را باهم عوض کنید.

## • عطیه میرزا امیری

## کارشناس ارشد روانشناسی

گاهی پدر و مادرها، از اینکه کودک پرجنب و جوش و خرابکاری دارند، کلافه می شوند. والدین نمی دانند که کودکان دلشان می خواهد همه چیز را کشف کنند و برای همین مدام در حال بازی و شیطنت هستند. گاهی تحمل و مدیریت این رفتار برای والدین سخت می شود و حتی ممکن است نگران شوند که مبدا این رفتارهای پرشور و شور طبیعی نیست. حتی گاهی والدین خودشان و کودکان را از یک سری فعالیت ها یا مهمانی ها محروم می کنند تا مبدا کودکشان آنجا باعث در دسر و خرابکاری شود. اما دکتر کن هالر، پژوهشگر و متخصص اطفال می گوید: «کودک در ۴ سالگی روی بدنش کنترل پیدا می کند. این باعث می شود که احساس استقلال داشته باشد و به طور طبیعی منجر به فعالیت های بیشتری می شود.» بنابراین مدل برخورد شما با کودک در سنین پایین، نسبت به فعالیت های زیادش، پرجنب و جوش بودنش و به قولی شیطنت هایش بسیار مهم است. چون هر فعالیت جدید باعث افزایش اعتماد به نفس کودک می شود و او را تشویق می کند تا توانایی ها و مهارت هایش را بیشتر گسترش دهد.

## ... اشتباه های رایج ...



## برای آموزش عجله نکنید

روانشناسان می گویند بیشترین میزان یادگیری، وقتی اتفاق می افتد که شما در موقعیت تجربه کردن قرار داشته باشید و هر قدر فاصله زمانی شما از یک رویداد بیشتر شود، یادگیری درباره آن موقعیت کمتر می شود.

این قاعده اما درباره کودکان کمی متفاوت است. بیشتر والدین، وقتی کودک کار بدی انجام می دهد و هیجان منفی دارد، می خواهند به زور روش برخورد صحیح را به کودک بیاموزند در حالی که بهترین زمان برای آموزش این نکات مثبت وقتی است که بچه ها آرام هستند و در شرایط خنثی به سر می برند. مثلاً هنگامی که کودک نشسته و در حال تماشای تلویزیون است، یا وقتی برای او کتاب قصه ای را می خوانید، می توانید از نزدیک بودن موضوع برنامه تلویزیونی یا کتاب به ماجرای اشتباه کودک استفاده کنید و رفتار صحیح را به او یاد دهید. این کار باعث می شود رفتار صحیح بهتر در وجود کودک نهادینه شود و او بهتر این موضوع را بیاموزد. بنابراین صبر کنید و زمانی که کودکان دچار هیجانات منفی نیستند، نکات مثبت اخلاقی را به آنها آموزش دهید.

## ... بچه ها و یافته ها ...



## اعتیاد به اینترنت مانع تحصیل دانش آموزان

تحقیقات جدید نشان می دهد دانش آموزان معتاد به اینترنت نسبت به دانش آموزانی که کمتر از رسانه های دیجیتال و شبکه های اجتماعی استفاده می کنند، انگیزه کمتری برای تحصیل دارند. پژوهشگران ایتالیایی این تحقیق را روی ۲۸۵ دانش آموز انجام داده و نحوه مطالعه، اضطراب و تنهایی این دانش آموزان را ارزیابی کردند. آنها دریافتند که بین اعتیاد به اینترنت و انگیزه مطالعه کتاب های درسی رابطه معکوس وجود دارد. محققان همچنین دریافتند که اعتیاد به اینترنت باعث احساس تنهایی می شود که شرایط را برای مطالعه حتی سخت تر می کند. ۲۵ درصد از دانش آموزانی که در این تحقیق شرکت کردند، ۴ ساعت در شبانه روز را آنلاین بودند، در حالی که ۷۵ نفر از آنها از یک تا سه ساعت در روز را در اینترنت می گذراندند. ۴۰ درصد از آنها در شبکه های اجتماعی وقت می گذراندند و مابقی از اینترنت برای جستجوی اطلاعات استفاده می کردند. محققان می گویند هرچه تعاملات اجتماعی به دلیل اعتیاد به اینترنت کمتر باشد، احساس تنهایی بیشتر می شود. بنابراین انگیزه برای مشارکت در محیط آموزشی به تدریج از بین می رود.



چهل سال پیش در همین روز

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز شنبه ۱۷ آبان ماه ۱۳۵۹ (برابر با ۲۹ دیحجه ۱۴۰۰، نوامبر ۱۹۸۰) نقل شده است.

## یک پادگان و یک تیپ گسترش یافته دشمن در شمال «پنجوین» منهدم شد

طی سه روز گذشته، جبهه‌های غرب و جنوب کشور همچنان صحنه دلاوریها و نبرد قوای مسلح جمهوری اسلامی ایران، با مزدوران رژیم متجاوز بعث عراق بود. بموجب گزارش‌های رسیده، دکتر ابوالحسن بنی‌صدر رئیس جمهوری با حضور فرماندهان نظامی و نماینده امام در شورای عالی دفاع، اوضاع کلی جبهه‌های نبرد را مورد بررسی قرار داد و در منطقه «گنجانچیم» ایلام، ۶ سنگر دشمن، چندین تانک و سنگر زرهی، یک ستون نظامی، مواضع خمپاره و خمسه خمسه دشمن منهدم شد و توسط مدافعان آسمان جمهوری اسلامی ایران، یک پادگان و یک تیپ دشمن در خاک عراق منهدم گردید و نیز پل ارتباطی پنجوین با سلیمانیه و همچنین یک تیپ گسترش یافته مزدوران بعث عراق در شمال «پنجوین» با رشادت دلاوران ایرانی از بین رفت. در ادامه نبردها، بخشی از تجهیزات بعضی‌های مزدور در مواضع آبادان بمباران شد و پاکسازی متجاوزان در اطراف رودخانه بهمنشیر ادامه یافت. همچنین ۹۰ مزدور عراقی در محور جاده آبادان - ماهشهر و ۲۰۰ مزدور دیگر در سرپل زهاب به هلاکت رسیدند و ۱۸۰ موشک زمین به زمین به غنیمت گرفته شد.

## استاد معرمانه دشمن بدست ارتش افتاد

دکتر سید ابوالحسن بنی‌صدر رئیس جمهوری و فرمانده کل نیروهای مسلح، دیروز با امام خمینی رهبر انقلاب و بنیانگذار جمهوری اسلامی ایران دیدار کرد. بدنبال این ملاقات آقای بنی‌صدر در گفتگویی در مورد مسائل مطرح شده در حضور امام گفت: در این دیدار مسئله جنگ مطرح شد و به استحضار امام رسید که نیروهای نظامی ما در حال افزایش هستند و روز به روز تقویت می‌شوند. رئیس جمهوری گفت: هلیکوپترهای ما به واحد نظامی مهندسی دشمن که در حال جاده سازی بود حمله کردند و تمام واحد دشمن را از بین بردند. یکی از خلبانان ایرانی متوجه میشود که یکی از افراد دشمن که روی زمین افتاده، زنده است که در این هنگام پا از او میخاهد که بلند شود که دشمن از جا بلند میشود و با کارد به خلبان ایرانی حمله میکند که خلبان موفق میشود وی را به هلاکت برساند و خلبان ما مدارک سری را که همراه دشمن بود بدست می‌آورد. یکی از مدارک بدست آمده که مربوط به تلفات دشمن است، نشان میدهد که در حمله گذشته نیروهای بعث عراق به دزفول ۸۰۰ تن تلفات داشته‌اند.

## قطب زاده بدستور دادستان کل انقلاب بازداشت شد

در رابطه با برنامه مناظره شب جمعه شبکه دوم سیمای جمهوری اسلامی ایران که در آن آقایان قطب‌زاده و مبلغی اسلامی صحبت کردند، ستاد تبلیغات شورایی عالی دفاع اطلاعاتی صادر کرد. بدنبال صدور اطلاعیه ستاد تبلیغات شورایی عالی دفاع و با توجه به اظهارات آقایان قطب‌زاده و مبلغی اسلامی که بصورت موهن و تحریک کننده‌ای راجع به نهادهای انقلابی و دانشجویان مسلمان پیرو خط امام و وضع رادیو تلویزیون در شرایط حساس جنگ صحبت کردند، آقایان مذکور تحت تعقیب قرار گرفتند و بدستور آقای قدوسی دادستان کل انقلاب اسلامی ایران دیشب آقای صادق قطب‌زاده وزیر سابق امور خارجه و سرپرست پیشین تلویزیون بازداشت شد و هم‌اکنون در زندان اوین بازداشت می‌باشد.

## سرپرستان جدید صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران معرفی شدند

طی بیانیه‌ای که دیروز از سوی آیت‌الله سید عبدالکریم موسوی اردبیلی دادستان کل کشور منتشر شد، آقایان علی اکبر محتشمی و عبدالله نوری و دکتر ندیمی بعنوان سرپرستان موقت صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران معرفی شدند.

## مواضع شناسایی شده دشمن در غرب کشور نابود شد

گزارشهای رسیده از جبهه‌های جنگ در غرب کشور حاکی است که نبرد با آتش توپخانه تا بعد از ظهر دیروز در جبهه‌های سرپل زهاب، قصر شیرین، سومار، گیلانغرب و کانی سخت همچنان ادامه داشت. برپایه همین گزارش، رزمندگان جمهوری اسلامی ایران با برتری آتش خود، مواضع شناسایی شده دشمن را درهم کوبیدند و نبرد توپخانه در این جبهه بشدت ادامه دارد.

قاب امروز



پاییز پارک جمشیدیه تهران/ عکس از: مصطفی تقاضایی

سرایه

سریست مرا با تو که اغیار نداند  
کاسرار می عشق تو هشیار نداند  
در دایره عشق هر آنکس که نه پد پای  
از شوق خطت نقطه ز پرگار نداند  
گر بلبل دلسوخته بیرون رود از باغ  
باز از سرمستی ره گلزار نداند  
هر کس که گرفتار نگردد به کمندی  
در قید غمت حال گرفتار نداند  
تا تلخی هجران نکشد خسرو پرویز  
قدر لب شیرین شکر بار نداند

هر دل که نشد فتنه از آن نرگس بیمار  
حال من دلخسته بیمار نداند  
چون حال دل از زلف تو پوشیده توان داشت  
کان هندوی دل دزد سیه کار نداند  
ای باد صبا حال من از زانک توانی  
با یار چنان گوی که اغیار نداند  
خواجو که درین واقعه بیچاره فرو ماند  
عیبش مکن از چاره این کار نداند  
خواجوی کرمانی

امروز در تاریخ

## قضاتی که برکنار شدند

۱۷ آبان ۱۳۳۱ در تهران اعلام شد که کمیسیون پنج نفره رسیدگی به صلاحیت قضات دادگستری، کار رسیدگی دو ماهه خود را پایان داده و طبق نظر آنها، برخی از قضات مورد سوءظن باید از دادگستری به ادارات دولتی دیگر منتقل شوند و برخی هم به امور اداری دادگستری بپردازند و در هر حال از صورت قضایی خارج شوند. برخی از این قضات به ضعف معلومات قضایی و اتخاذ تصمیمات مغایر قانون و حق، متهم شده بودند.

## تصویب لایحه تشکیل شوراهای شهری

لایحه قانونی شهرداری‌ها که ۱۱ آبان ۱۳۳۱ به امضای دکتر مصدق، رئیس دولت وقت رسیده بود، شش روز بعد برای اجرا به وزارت کشور ابلاغ شد. طبق این ضابطه، هر نقطه از ایران که بیش از پنج هزار نفر جمعیت داشته باشد باید دارای انجمن (شورا) انتخابی باشد و زیر نظر این شورا اداره شود.

دولت‌های پس از براندازی ۲۸ مرداد ۱۳۳۲ تا مدتی مانع تشکیل انجمن‌های شهر شدند ولی بعداً به تدریج زیر بار اجرای آن رفتند.

## آغاز محاکمه دکتر مصدق

هفدهم آبان سال ۱۳۳۲، محاکمه دکتر محمد مصدق به اتهام ضدیت با سلطنت و قصد برکنار کردن شاه و نیز به عنوان مسبب وقایع ۲۵ تا ۲۸ مرداد در محکمه نظامی تهران آغاز شد. دکتر مصدق هنگام معرفی، خود را نخست‌وزیر قانونی ایران اعلام و به صلاحیت محکمه اعتراض کرد و گفت که تنها دیوان عالی کشور می‌تواند رئیس دولت را بازخواست قضایی کند.

## مار گارت میچل، نویسنده داستان «برباد رفته»

بانو «مار گارت میچل»، نویسنده داستان «برباد رفته» در زمینه جنگ داخلی آمریکا که یکی از بهترین آثار ادبی قرن ۲۰ بشمار آمده است، هشتم نوامبر ۱۹۰۰ در شهر آتلانتا به دنیا آمد.

مار گارت در طول عمر نسبتاً کوتاه خود همین یک داستان را نوشت که به صورت فیلم سینمایی هم درآمد. داستان «برباد رفته» پرفروشترین داستان تاریخ معاصر به‌شمار آمده است که هنوز هر سال بیش از ۲۵۰ هزار نسخه به فروش می‌رسد. این کتاب به ۳۵ زبان ترجمه شده است.

www.iranianshistoryonthistday.com

## سودوکو

۲۸۷۲

		۲	۷				۱		
۹	۱				۲				
۷							۶	۲	
					۷		۹	۱	
۳		۹				۸		۶	
۸	۵		۶						
۱	۲							۹	
۶			۵				۸	۳	
	۸				۹	۶			

۶	۷	۳	۱	۸	۹	۴	۲	۵	
۴	۲	۵	۶	۷	۳	۱	۸	۹	
۱	۸	۹	۴	۲	۵	۶	۷	۳	
۳	۶	۷	۹	۵	۱	۸	۴	۲	
۸	۱	۴	۳	۶	۲	۹	۵	۷	
۹	۵	۲	۷	۴	۸	۳	۶	۱	
۲	۳	۶	۸	۹	۷	۵	۱	۴	
۷	۴	۱	۵	۳	۶	۲	۹	۸	
۵	۹	۸	۲	۱	۴	۷	۳	۶	

حل ۲۸۷۱

## جدول شرح در متن

۵۳۸۵

غلامحسین باغبان

مضامین	تلف خوردن نام	برای اینکه	ستون بدن	ک	باغچه اطفال
ک	معلم ثانی	گشور هاوانا	لوسی شیرین	ک	از گیاهان دارویی
قلمه و حصار		خوفه			
		گوشه گیری			
	رنگ آرامش	دویت	جمله دستوری		
درخت انکور	سورست و هارو و هارو و هارو				
واحد سیکار	میان زمین و آسمان				
ب	مانند				
	آز روی جنات				
بناری در عراق	فستی از پا				
آبرو باخته					
	شیشه				
	تیم ایالتی				
معمول مایون	پیکار فراد خدا				
up					
لایه در هندوستان					
امور					
باقی باتن					
بهره شطرنج					

حل جدول

۵۳۸۴